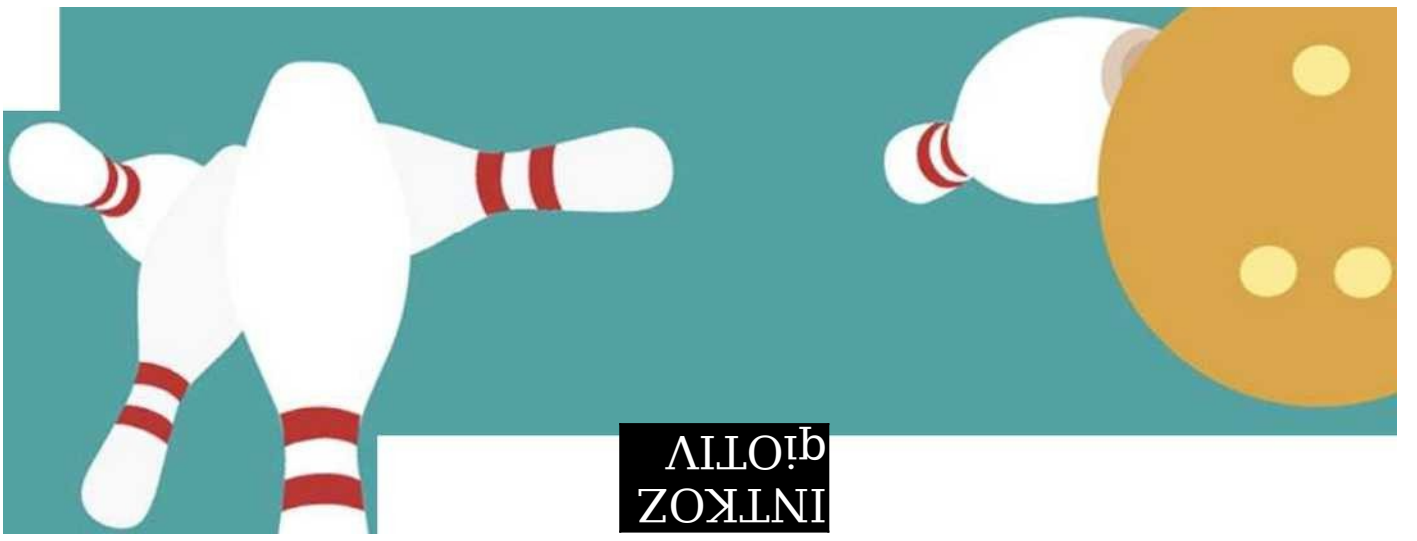
TIM CANTOPHER

Autorul bestsellerurilor



INTRODUCERE

PUTEREA

EŞECULUI

Cum să faci faţă unei lumi nebune

CUM SĂ FACEM FAŢĂ PERSOANELOR TOXICE, BOLI PROVOCATE DE STRES şi BOALA DEPRESIVĂ

INTKOZWTIV

PSIHOLOGIE

**Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii, psihologiei
şi dezvoltării personale.**

Dr. Tim Cantopher a studiat la University
College, Londra, şi la University College
Hospital. A lucrat ca psihiatru la St James’
Hospital, Portsmouth, şi la St George’s
Hospital Medical School. Este membru al
Colegiului Regal al Psihiatrilor din 1983, iar în
1999 a fost numit membru de

onoare. A lucrat
ca psihiatru specialist în Grupul de Spitale
Priory din 1993 până când s-a pensionat, în
2015. A publicat mai multe proiecte de
cercetare în domeniul psihiatriei. Dr. Cantopher este căsătorit, are trei copii şi
locuieşte în Hampshire. De acelaşi autor, la
Editura Litera, au apărut *Cum să facem faţă*
persoanelor toxice (2019), *Boli provocate de*
stres (2021) şi *Boala depresivă*

(2022).

TIM CANTOPHER

PUTEREA EŞECULUI

Cum să faci faţă unei lumi nebune

Traducere din limba engleză
DIANA APOSTOL

LITERA
Bucureşti

Laurei, care îmi iartă
nenumăratele eşecuri

INTRODUCERE

Sunt un ratat.

De fapt, s-o dau în bară e unul dintre lucrurile la care mă pricep cel mai bine. Am şi câştigat multe lucruri la viaţa mea, dar, fără să mă laud, la eşec excelez. Mi-a luat o viaţă întreagă să ajung în punctul acesta, dar faptul că am învăţat să pierd a meritat tot timpul şi efortul. Mi-a permis să fiu mai fericit şi să obţin rezultate mai mult decât bune în comparaţie cu nivelul abilităţilor mele în diversele domenii în care am activat în decursul timpului. Am reuşit să mă împrietenesc cu eşecul, ceea ce înseamnă că sunt foarte puţine lucruri de care îmi este frică. învăţ din greşeli în loc să mă pedepsesc pentru ele şi pot să-mi asum unele lucruri fără să ştiu cu siguranţă dacă voi reuşi sau nu, ceea ce mi-a făcut viaţa mult mai interesantă şi mi-a permis să-mi îmbunătăţesc în permanenţă capacităţile de-a lungul timpului.

Nu a fost mereu asa. înainte să învăţ arta eşecului de la prieteni, colegi şi pacienţi înţelepţi, acesta mă speria atât de tare, încât evitam lucrurile pe care nu eram sigur că voi reuşi să le fac. Un exemplu este ceea ce mi s-a întâmplat pe plaja de la West Wittering, în West Sussex, când eram tânăr, pe la 20 şi ceva de ani. Nişte prieteni mă convinseseră să încerc windsurfing. Mi-am petrecut ziua încercând să rămân pe placă şi să o fac cumva

să înainteze, însă nu prea am avut succes. Din când în când cădeam în apă, dar de obicei nu reuşeam nici să ies din ea. Epuizat şi descurajat, mi-am plâns de milă în faţa unui alt începător care se descurcase şi mai prost decât mine şi pe seama căruia prietenii se distraseră şi mai mult.

- A fost groaznic, m-am plâns eu. N-o să mai fac asta niciodată – e imposibil. Am văzut că şi ţie ţi-a fost greu.

- A fost grozav, superamuzant! Chiar mi-a plăcut, a răspuns el.

- Dar n-ai reuşit să rămâi în picioare pe placă!

- Ştiu, dar am fost aproape. Poate îmi iese data viitoare.

M-am ţinut de cuvânt, n-am mai încercat să fac windsurfing. M-am întors totuşi pe aceeaşi plajă, într-o zi însorită de weekend, cam un an mai târziu, în timp ce mă plimbam, l-am văzut pe tânărul cu care împărtăşisem remarcabilul eşec din vara anterioară. Stătea în picioare pe o placă, parcă zburând peste valuri, schimbând agil direcţia şi plutind la fel de repede în sens opus, oprindu-se doar cât să sară în aer în timp ce le făcea cu mâna prietenilor săi. Cum ajunsese împiedicatul acela să îmblânzească valurile? Hmm... Cine evitase eşecul şi umilirea repetată? Şi cine stăpânea acum un sport care îi aducea, în mod categoric, atâta bucurie? Hmm...

Ideea e că fusesem învătat să evit eşecul cu orice preţ. învăţasem asta din mai multe surse, însă cea mai neplăcută fusese profesorul de matematică din şcoala generală. Din

întâmplare, printre elevii din generaţia mea erau neobişnuit de mulţi copii talentaţi la matematică. în înţelepciunea ei, conducerea şcolii decisese să ajute acest grup de copii inteligenţi să-şi atingă potenţialul maxim dându-i în grija unui profesor care fusese colonel de armată. Ameninţările acestui om cumplit ne ţineau permanent într-o stare de teamă. Cred că voia să ne împingă să obţinem rezultate mai bune decât ar fi
fost posibil prin metode normale. Una dintre tehnicile lui preferate era să ne dea o problemă foarte dificilă intr-un timp limitat. Când se termina timpul, trebuia să punem stilourile jos, iar el scria pe tablă rezolvarea perfectă a problemei. Pe trei dintre rândurile soluţiei punea câte un asterisc. Regula lui era că, dacă făcuseşi o eroare pe vreunul dintre aceste rânduri, aceasta era considerată o „greşeală prostească" şi trebuia să ridici mâna. Atunci profesorul te scotea din bancă şi te bătea cu un băţ. După ce parcurgeam toată problema, se uita pe lucrările a doi sau trei din cei 20 de elevi ai clasei. Dacă descoperea că nu-ţi recunoscuseşi „greşeala prostească", te bătea mult mai rău. Aşadar, îmi recunosc greşeala şi accept consecinţele sale dureroase şi umilitoare sau o ascund şi risc ceva şi mai grav?

Esenţa acestei poveşti neplăcute este aceasta: din câte ştiu, nici măcar unul dintre copiii talentaţi din acea clasă nu a urmat vreo facultate de matematică sau de fizică. Sunt destul de sigur că ştiu care e motivul. Nu există o cale mai bună de a garanta eşecul într-un

anumit domeniu decât pedepsirea acestuia. Comparaţi asta cu felul în care profesorii foarte buni predau acum. încurajează, răsplătesc şi folosesc greşelile ca prilej de învăţare. Asta nu înseamnă că apreciază neglijenţa sau lenea, ci doar recunosc că, dacă un elev se află sub presiune, va face anumite greşeli şi că, prin corectarea acelor greşeli cu răbdare şi bunăvoinţă, entuziasmul şi abilităţile sale pot fi sporite.

Unul dintre cele mai încurajatoare exemple ale acestui principiu, de a-ţi urma calea aleasă în loc de a evita eşecul, este prietenul meu Jeremy Vine. Jeremy, după cum mulţi dintre voi ştiţi, este un crainic de succes. El este şi un om minunat, fiind la fel de bun, generos şi amuzant în viaţa privată cum este şi ca persoană publică. Are multe realizări impresionante, dar, după părerea mea, cea mai importantă este videoclipül pe care l-a pus pe YouTube când era concurent la *Strictly Come Dancing, o* emisiune TV de dans. Acest videoclip a fost răspunsul către un troli care se plângea că Jeremy era un dansator prost şi-i recomanda să se retragă din emisiune. Cu candoarea sa caracteristică, Jeremy i-a mulţumit şi a fost de acord că nu prea are talent la dans, dar a subliniat că va rămâne în emisiune cât timp i se permite. „Dacă aş renunţa acum doar pentru că nu pot fi cel mai bun, ce fel de mesaj aş transmite fiicelor mele? Ar trebui oare să evite orice lucru la care nu pot câştiga? Nu, cred că n-ar trebui să facem doar lucrurile la care ne pricepem; ar trebui să încercăm şi lucrurile dificile, ca să devenim mai buni. Eu voi încerca

în continuare.” Dacă nici acesta nu este un exemplu de curaj şi înţelepciune, atunci nu ştiu care ar putea fi.

Scopul acestei cărţi este să te ajute să fii mai fericit în viată, să fii mai rezistent şi să realizezi mai multe. Dacă eşti o persoană încrezătoare şi optimistă, cu o atitudine binevoitoare faţă de sine, nu e nevoie să citeşti mai mult. Dar majoritatea oamenilor tind să se îndoiască de ei înşişi, să se critice excesiv şi să fie pesimişti, iar cartea aceasta le este dedicată. Dacă te regăseşti în aceste cuvinte, să ştii că există moduri prin care poţi să-ţi trăieşti viaţa mai satisfăcător, iar un început bun este să înveţi să nu-ţi mai fie frică de eşec şi să nu-l mai eviţi. Profesorul meu de matematică nu avea dreptate şi m-am simţit uşurat când i-am respins valorile. Jeremy şi practicantul de windsurfing aveau dreptate, şi vieţile lor s-au îmbogăţit. Urmează-le exemplul şi vei fi mai fericit, mai puţin neliniştit, mai împlinit. Nu pot să pretind că am luat numai decizii bune în viaţă, însă sunt fericit pentru că m-am iertat pentru greşelile pe care le-am făcut, dar şi doar pentru că am învăţat din ele.

Rezistenta înseamnă mai mult decât să te împrieteneşti cu eşecul, deşi cred că aceasta este cea mai importantă abilitate care ţi-ar fi necesară. în această carte vei învăţa ce anume îi face pe oameni vulnerabili provocărilor vieţii, care sunt calităţile şi abilităţile care protejează împotriva acestor provocări şi cum tu şi cei dragi ţie le puteţi deprinde. Vei vedea că există nişte teme recurente. Dacă există vreun lucru care se repetă, poţi presupune că e foarte important şi că e un subiect la care

merită să te gândeşti.

Dacă vrei o mână de ajutor pentru a fi mai fericit, mai sănătos şi mai rezistent, citeşte în continuare.

1. Vulnerabilitate şi rezistentă >

De ce unii oameni suferă de boli legate de stres şi alţii nu, dat fiind faptul că majoritatea dintre noi trecem prin suişurile şi coborâsurile vieţii? Ce face o persoană să fie vulnerabilă, iar alta, rezistentă? Am început oarecum cu sfârşitul, pentru că, dacă ai citit introducerea, ştii opinia mea: cel mai important lucru e capacitatea de a eşua cu bine. Dar e un cerc vicios, căci, pentru a fi rezistent în faţa obstacolelor vieţii, trebuie să ştii să eşuezi şi, în acelaşi timp, e mult mai uşor să suporţi efectele eşecului dacă eşti *t* JT J > >
deja rezistent. Aşadar sunt, în mod clar, şi alţi factori care modelează vulnerabilitatea sau rezistenta unei persoane, şi cu asta vom începe acest capitol.

Mai întâi trebuie să definim la ce anume ne referim când spunem vulnerabilitate şi rezistenţă. Ele pot fi percepute drept puncte opuse ale unui continuum care determină cât de eficient gestionăm ameninţările, provocările, adversitatea, schimbările şi situaţiile pentru care nu suntem pregătiţi sau bine echipaţi. Vulnerabilitatea se manifestă prin incapacitatea de a face faţă acestora şi prin tendinţa de a te lăsa afectat mintal sau fizic când mediul în care te afli îţi este ostil, în timp ce rezistenţa te ajută să te descurci şi să ieşi din situaţia respectivă relativ nevătămat.

O perspectivă alternativă asupra vulnerabilităţii ne este oferită de doctorul Brene Brown. Dacă eşti *t* abonat la Netflix, caută prelegerea ei *Fii curajos^* care, la momentul scrierii acestei cărţi, apare pe platformă. Este o discuţie motivantă şi captivantă. Ca alternativă, citeşte cartea sa *Curajul de a fi vulnerabil.* Brown vede vulnerabilitatea ca fiind o componentă esenţială a curajului. O persoană curajoasă îşi permite să fie vulnerabilă. Vicky îi spune iubitului ei cu care era împreună de trei luni că-l iubeşte, pentru că-şi dă seama că nu are nimic de câştigat dacă rămâne rezervată şi nu-şi asumă riscuri. Simon îi răspunde cu răceală şi neutru. Vicky se simte umilită. A dezvăluit ce avea în suflet, dar a fost respinsă. Dar pentru că a acţionat cu curaj şi şi-a permis să fie vulnerabilă, Vicky şi-a creat prilejul pentru un eveniment pozitiv care i-ar fi putut schimba viaţa. Nu s-a întâmplat aşa, cel puţin de data asta, dar asta nu depinde de Vicky. Dacă va proceda la fel în viitor, când şansele vor fi de partea ei, va găsi, până la urmă, fericirea. Acea respingere umilitoare a fost, de fapt, un triumf. Răspunsul lui Simon e irelevant pe termen lung. Se pare că nu era persoana potrivită pentru ea. Dar Vicky e destul de curajoasă încât să fie vulnerabilă, aşa că viitorul ei e asigurat.

O să folosesc deocamdată definiţia mea pentru curaj, deşi o apreciez pe cea a doctorului Brown şi promit că voi reveni la lucrările ei mai târziu.

Gene

Nu se poate spune că genele nu sunt importante. Evident că moştenirea de la părinţii biologici are o influenţă asupra capacităţii tale de rezistenţă, dar nu atât de mare pe cât ai crede. în anii 1970, un psiholog faimos, Hans Jürgen Eysenck, afirma: „Totul în psihologie e determinat o treime de genetică şi

două treimi de mediu”. Prin „mediu” se referea la orice influenţă de pe parcursul vieţii care nu e moştenită genetic. N-am auzit de atunci pe nimeni din domeniu să ridice vreo obiecţie împotriva acestei declaraţii. Deci, dacă părinţii sau bunicii tăi tindeau să fie vulnerabili la stres, s-ar putea ca şi tu să ai un risc mai mare, dar există factori mult mai importanţi şi sunt destule lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi reduce vulnerabilitatea. Nu arunca vina pe gene, pentru că asta te face să te dai bătut. Şi, orice s-ar întâmpla, nu trebuie să te dai bătut.

Personalitate

Am auzit de multe ori cum oamenii spun despre cineva: „Nu poate să facă nimic în privinţa asta, aşa e personalitatea lui”. Eu spun: „Vrăjeală!” Poţi să-ţi schimbi personalitatea oricând vrei, schimbând modul în care te comporţi. La urma urmei, ce este personalitatea? O defineşti după comportamentul unei persoane. Dacă spui că o persoană are o personalitate extrovertită, înseamnă că iese des în oraş şi că interactionează cu alţii. Dacă cineva are o

> > J J

personalitate generoasă, face des gesturi altruiste.

Mă voi întoarce mai târziu la modul prin care îţi poţi schimba felul obişnuit de a fi, dar, deocamdată, aş vrea să laşi deoparte conceptul de „personalitate”. Nu este rigid sau imuabil, aşadar ar fi mai bine să ne concentrăm pe altceva, asupra mediului, resurselor, acţiunilor şi gândurilor.

Experienţe din copilărie

Un bebeluş e ca un hard-disk gol. în timpul copilăriei încep să fie încărcate pe el programe şi aplicaţii. Sunt aproape încărcate până la vârsta de 18 ani. Experienţele de la maturitate te pot afecta şi ele pe termen lung, deşi durează mai mult până să aibă un astfel de efect. însă aproape orice detaliu influenţează felul în care un copil vede lumea şi cum îi face fată. Ca să afectezi un adult care a trăit o copilărie într-un mediu constant favorabil, chiar trebuie să-l torturezi sau să-l supui unor evenimente grave sau unor dificultăţi nesfârşite, însă când vine vorba de un copil, tot ce trebuie să faci ca să-i afectezi comportamentul ulterior este să nu fii previzibil, să nu-l recompensezi şi să nu-l iubeşti constant,

E greu să fii părinte, dar, din fericire, nu trebuie să fii perfect. De fapt, există dovezi că părinţii care sunt „bunicei” cresc copii care sunt mai pregătiţi să facă faţă vieţii decât cei care sunt „perfecţi”. Adică, atunci când copiii tăi ştiu că-i iubeşti indiferent de situaţie, că sunt importanţi doar pentru că sunt ei înşişi, e OK să-i laşi în faţa televizorului cât timp te odihneşti puţin, E OK să fii uneori un pic irascibil, atât timp cât recunoşti asta ulterior şi le explici cât din pedeapsă a fost justificată şi cât s-a datorat faptului că erai tu irascibil, E OK să ai limitările tale. De fapt, e mai bine, pentru că aşa funcţionează lumea reală. Când copiii tăi învaţă din timp că „sunt OK şi, chiar dacă oamenii şi lucrurile nu sunt tot timpul OK şi fericiţi, lumea e OK”, totul va fi în regulă. De

fapt, e mai bine decât dacă eşti tot timpul absolut răbdător, iubitor şi altruist, căci probabil nu aceasta va fi lumea cu care se vor confrunta când vor pleca de acasă.

Experienţele permanent negative sau contradictorii în copilărie au un efect asupra modului în care creşte copilul. De fapt, există dovezi că influenţele toxice apărute chiar înainte de naştere pot avea efecte dăunătoare pe termen lung. Chiar dacă luăm în considerare faptul că mamele care au tulburări de dispoziţie sau sunt stresate în timpul sarcinii vor avea, probabil, astfel de probleme şi în următorii 18 ani, anxietatea şi depresia maternă înainte de naştere pot provoca boli legate de stres la copii într-o măsură mai mare decât te-ai fi aşteptat. Din acest motiv, este deosebit de important ca anxietatea şi depresia din timpul sarcinii să fie eficient tratate.

Dar aici mă preocupă în principal experienţele din copilărie. în special, un copil trebuie să înveţe principiul „cauză şi efect”. Dacă fac lucruri bune, mi se întâmplă lucruri bune – previzibil. Contrariul nu funcţionează; după cum am explicat deja, pedeapsa nu funcţionează. Contează însă ca un copil să afle că are control asupra lucrurilor care se întâmplă în lumea lui.

Sarah nu învaţă asta în mod coerent. Este un copil de patru ani, singur la părinţi şi (scuzaţi stereotipul de gen, folosit doar pentru a ilustra acest exemplu) îşi petrece zilele săptămânii acasă cu mama ei, în timp ce tatăl este la muncă. într-o zi, i-a cerut mamei să pregătească acuarelele şi nişte hârtie. Se purtase frumos toată dimineaţa, fusese

săritoare, liniştită şi politicoasă, aşa că mama i-a făcut voia. Sarah şi-a petrecut după-amiaza făcând un tablou pentru tatăl ei. Şi-a dat toată silinţa, aşa că atunci când se apropia ora când tatăl ei trebuia să vină acasă simţea o nerăbdare plăcută. Auzind cheia în broasca uşii de la intrare, s-a grăbit să-şi salute tatăl.

- Taţi, tati, uite ce am făcut pentru tine. E un tablou, e foarte frumos, nu-i aşa? L-am făcut pentru tine, tati!

Dar tati avusese o zi proastă la serviciu şi era obosit şi morocănos. Se oprise la cârciumă în drum spre casă şi băuse câteva halbe de bere ca să-şi înece amarul. Ultimul lucru de care avea nevoie acum era un copil care ţipă şi-i lipeşte o hârtie cu vopsea umedă pe costumul curat.

- Pleacă, lasă-mă-n pace, a mârâit el, împingându- şi fiica deoparte şi urcând scările apăsat, ca să se odihnească.

Sarah s-a împiedicat şi a căzut, aterizând peste pictura pe care o pregătise cu atât de multă dragoste şi care acum era şifonată pe jos, împreună cu speranţele şi aşteptările ei.

în ziua următoare, Sarah a fost un coşmar pentru mama ei – neascultătoare, mofturoasă şi încăpăţânată. Aşteptând să se întoarcă tatăl ei, a început să-şi facă griji că acesta avea să fie supărat pe ea pentru că nu fusese cuminte. Dar tatăl se simţise vinovat toată ziua pentru că fusese irascibil cu o zi în urmă, aşa că îi cumpărase un ursuleţ de pluş şi nişte dulciuri pe care i le-a dat, împreună cu o îmbrăţişare mare, imediat ce a intrat în casă:

- Te iubesc atât de mult, eşti cea mai bună

fetită din lume, i-a spus el.

în acel moment, Sarah a fost uşurată, dar şi confuză. Ieri am fost foarte cuminte şi tati a fost rău t
cu mine. Astăzi însă, chiar am fost foarte neascultătoare, iar el a fost drăguţ, mi-a dat cadouri şi mi-a spus că mă iubeşte. Ce se întâmplă?

Dacă acestea ar fi nişte incidente izolate nu ar conta, dar dacă viata va continua asa, fără nici o legătură între acţiunile lui Sarah şi faptele care urmează, ea va învăţa că nu are nici o influentă asupra lumii, că e total neajutorată în faţa unor evenimente întâmplătoare şi haotice. Drept rezultat, va începe să renunţe. Ce rost are să mai depui efort când lumea este total aleatorie? Nu contează ce fac, crede ea, uneori se vor întâmpla lucruri bune şi uneori, lucruri rele; nimic din ceea ce fac eu nu aduce vreo diferenţă. Această neputinţă deprinsă o face pe Sarah să fie din ce în ce mai vulnerabilă, pentru că retragerea ei în faţa provocărilor, a efortului, a contactului social şi a oricărui alt lucru care necesită să-şi dea silinţa o face mai puţin capabilă să înveţe lucruri noi, să devină mai sigură pe sine sau să-şi construiască o viaţă împlinită.

Un alt mecanism prin care adversitatea din copilărie conduce la o vulnerabilitate crescută de-a lungul vieţii este cel hormonal. Ca toate primatele superioare, reacţia corpului nostru la stres este mediată de un lanţ de structuri în vârful căruia se află o parte a creierului numită hipotalamus. Acesta este conectat printr-o legătură de fibre nervoase la o glandă mică

aşezată chiar sub creier, numită hipofiză. Ca răspuns la activarea hipotalamusului, hipofiza produce hormoni de stimulare care trec în sistemul circulator. Aceştia acţionează asupra altor două glande, câte una aşezată deasupra fiecărui rinichi, numite suprarenale, pe care le determină să elibereze hormoni, în special doi care controlează răspunsurile noastre la stres – adrenalină şi cortizol. Prezenţa acestor hormoni în sânge este la rândul său detectată de hipotalamus, creându-se astfel un circuit de feedback. Acest circuit ne determină reacţia la stres. Adrenalina este hormonul stresului *t*

pe termen scurt, care te pregăteşte în mod eficient pentru o luptă pe viaţă şi pe moarte, crescând ritmul cardiac, accelerând respiraţia, mărind tensiunea arterială, sensibilitatea terminaţiilor nervoase şi fluxul de sânge în întregul corp. Sângele este pompat înspre muşchi şi în sens opus faţă de extremităţile corpului, permiţându-ţi să alergi mai repede şi să lupţi mai eficient fără să sângerezi atât de abundent de la rănile superficiale. Aceasta este reacţia „luptă sau fugi”. Adrenalina îţi oferă cea mai mare şansă de supravieţuire dacă te întâlneşti cu un smilodon sau cu un inamic înarmat cu o suliţă. Faptul că lumea modernă conţine puţine astfel de pericole înseamnă că răspunsul adrenalinei apare mult mai adesea în fata unui inconvenient şi nu mai este efectiv un

> * mecanism de supravieţuire.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru cortizol, care este hormonul stresului pe termen lung. Acesta provoacă procese inflamatorii şi face metabolismul să încetinească şi persoana în cauza (sau animalul) să fie mai puţin activă. Şi

acest lucru are sens când vine vorba despre selecţia naturală. în faţa unei ameninţări pe termen scurt, un animal trebuie să lupte sau să scape eficient; în schimb, dacă ameninţarea persistă, animalul va fi probabil rănit sau se va confrunta cu un mediu în care nu poate supravieţui şi va trebui să se retragă într-un loc sigur pentru acest lucru. La primatele inferioare este hibernarea. La om e depresia.

OK, ştiu că este cam plicitisor, dar chestiunea se rezumă la asta: circuitul (sau axa) hipotalamo- hipofizar-suprarenal (HHS) este, ca şi creierul, programat în timpul copilăriei. în cazul în care un copil se confruntă cu adversităţi în primii 15 ani de viaţă, va dezvolta o axă HHS hipersensibilă, care va conduce la o tendinţă spre reacţia „luptă sau fugi” şi la efectele pe termen lung ale stresului ca răspuns la niveluri mai scăzute de stres decât cele care le-ar provoca altor oameni aceleaşi reacţii. Cu alte cuvinte, adversitatea în copilărie îl face mai vulnerabil.

De fapt, axa HHS poate fi resetată şi la vârsta adultă; este nevoie doar de un grad mai mare de traume sau adversităţi. Creierul unui copil este mai uşor de influenţat. Cealaltă parte a creierului care este programată în timpul vieţii în acest fel este centrul plăcerii şi al recompensei (o structură numită nucleul accumbens). Două substanţe chimice din această structură, dopamina şi oxitocina, mediază sentimentele de plăcere şi permit ca acţiunile şi evenimentele să fie resimţite drept satisfăcătoare. Evenimentele nefavorabile prelungite sau severe, în special la începutul vieţii, reduc nivelurile acestor substanţe

chimice în centrul plăcerii şi al recompensei, ceea ce înseamnă că persoanele afectate vor avea dificultăţi în a se bucura de lucruri şi în a se simţi bine în viitor.

în cele din urmă, este pierderea. Ai fi crezut că pierderea unei persoane dragi devreme în viaţă ar întări un copil, dar, de fapt, se întâmplă exact pe dos. Paula se simţea foarte bine la vârsta de 13 ani, când tatăl ei a murit brusc de infarct. S-a comportat bine, n-a plâns şi şi-a sprijinit mama. Toată lumea a remarcat cât de bine s-a adaptat la pierderea tatălui ei. 20 de ani mai târziu, Paula are doi copii, un bebeluş şi un copil de patru ani. Aude zvonuri despre concedieri la locul de muncă şi se teme că s-ar putea să-şi piardă slujba. Apoi mama ei, care o ajuta cu îngrijirea copiilor, cade şi-şi fracturează şoldul, ceea ce înseamnă că Paula trebuie să găsească de urgenţă o altă opţiune pentru copiii ei. Cade într-o boală depresivă adâncă. De ce? Cum se face că acest copil dur şi rezistent a devenit un adult vulnerabil? Răspunsul este rezonanţa. Evident, pierderea locului de muncă sau a ajutorului pentru îngrijirea copiilor nu este acelaşi lucru ca moartea tatălui, dar, la nivel simbolic, există o legătură. Toate implică o pierdere a certitudinii, a sentimentului că lumea e sigură şi de încredere şi că tu eşti în siguranţă în centrul ei. Paula suferă dubla lovitură a ameninţării actuale a unei pierderi, care rezonează cu pierderea din trecut. Pierderea timpurie duce la o vulnerabilitate mai mare mai târziu în viaţă, când pierderea actuală sau ameninţarea acesteia rezonează profund cu cea

suferită în copilărie.

Evenimente de viaţă, dificultăţi persistente şi susţinere socială

>

S-au făcut multe cercetări despre factorii existenţi în mediul unei persoane care o expun riscului de a dezvolta o boală precum depresia majoră sau o tulburare de anxietate severă. Rezultatele, în mare parte, nu sunt surprinzătoare, în afară de câteva dintre ele. Schimbările majore în viaţă („evenimente de viaţă”), în special cele care implică pierderi, reprezintă un risc major. Sunt incluse aici pierderea unei persoane dragi prin moarte sau divorţ, pierderea unui loc de muncă, pierderea securităţii financiare şi a oricărui lucru care duce la scăderea gravă a stimei de sine. Chiar şi schimbările de rutină, pe care majoritatea le-ar considera binevenite, prezintă un risc, cum ar fi vacanţele, avansările la locul de muncă şi câştigurile importante la jocuri de noroc (câştigul la loterie, de exemplu).

Interesant e că mai toxic decât oricare dintre acestea, cel puţin pentru femei, este să ai acasă trei sau mai mulţi copii cu vârsta sub cinci ani. Autorii unui studiu remarcabil au încercat să intervieveze toate femeile din Camberwell, o suburbie a Londrei, pentru a afla ce factori sociali determină apariţia acestei afecţiuni. Cele care aveau trei copii în acest interval de vârstă, fără sprijin social, prezentau un risc mai mare de 50% de a suferi de o boală depresivă severă. Orice dificultate majoră care persistă este un risc, cum ar fi bolile cronice, condiţiile precare de locuit, dificultăţile financiare pe termen lung şi problemele cu

vecinii.

Din toate cercetările reiese, în mod categoric, că izolarea creşte acest risc, în timp ce susţinerea socială constantă te poate proteja foarte mult. Prietenii pe care te poţi baza şi relaţiile te ajută să-ţi păstrezi sănătatea mintală. Problema este că atunci când ai cel mai mult nevoie de ele, după divorţ şi în primele câteva luni după o pierdere, oamenii tind să te evite. Faptul că toată lumea vrea să le ofere sprijin în primele câteva săptămâni după pierderea lor este una dintre cele mai triste şi mai frecvente observaţii ale pacienţilor mei în doliu (pentru că mulţi percep divorţul ca pe un doliu). Aceasta e o perioadă în care mulţi se află într-o stare de detaşare, simţindu-se foarte nesemnificativi şi incapabili să beneficieze de toată atenţia. De obicei, după aproximativ câteva luni până la un an, impactul pierderii lor e înţeles şi durerea îi acaparează cu adevărat. între timp, oamenii s-au risipit şi cei dispuşi să discute cu ei le vor spune că ar trebui să „treacă peste asta”. Nu, nu ar trebui să facă asta. Nu treci niciodată peste durere; obţii, cu timpul, doar libertatea s-o resimţi când vrei tu, în loc să fii incapacitat din cauza ei tot timpul sau să te lovească în cele mai nepotrivite momente. Viaţa nu va mai fi niciodată la fel, dar îşi recapătă substanţa, odată ce fericirea şi alte sentimente contrastează, ocazional, cu vremurile de tristeţe şi singurătate.

Dacă o persoană la care ţii a suferit un eveniment major de viaţă, care implică în special pierdere, se confruntă cu dificultăţi persistente sau nu beneficiază de susţinere,

întreab-o mai degrabă de ce are nevoie în loc să-ţi impui soluţiile şi sfaturile. Capacitatea de a asculta este de obicei mult mai utilă pentru un prieten aflat la ananghie decât sunt înţelepciunea dobândită din proprie experienţă sau eforturile tale de a-l înveseli. Voi reveni la această idee mai târziu.

Cum gândeşti

în urmă cu aproximativ 40 de ani, psihologul Aaron T. Beck a descris stilul de gândire al oamenilor care au avut ulterior depresie majoră, pe care l-a numit „triada cognitivă negativă" Lucrarea sa a fost validată de multe ori de atunci. Triada cuprinde o perspectivă negativă constantă asupra ta, a lumii şi a viitorului. Aceste gânduri sunt automate şi aparent incontrolabile. Nu este dificil să-ti dai seama cât de contraproductive sunt aceste tipare de gândire, iar majoritatea oamenilor care au acest mod de a privi viaţa încearcă să fie mai optimişti. Dar gândurile negative sunt persistente, deoarece se bazează pe un substrat profund de prezumţii. Gânduri precum „nu are rost să candidez pentru slujba asta – lucrurile nu vor merge niciodată aşa cum vreau eu, vor fi mulţi candidaţi mai buni şi sistemul este oricum făcut să fie împotriva oamenilor ca mine" se bazează pe ipoteze subconştiente profunde. Dacă vom căuta destul de atent, probabil că vom ajunge la concluzia că acestea seamănă cu afirmaţii de genul „nu sunt bun, lumea este împotriva mea şi viitorul meu este fără speranţă". Aşa că nici nu mai încerci să obţii locul de muncă pentru că te temi de cât

de rău te vei simţi dacă nu-l vei obţine. De ce te-ai simţi atât de
v v v
rău dacă eşecul tău confirmă ceea ce ştiai deja? Este interesant şi e un detaliu la care putem lucra. Există o parte din tine care simte că ai putea obţine slujba şi te temi ca scânteia asta mică de speranţă şi de optimism să nu se stingă. Asta eviţi, de fapt, când alegi să nu candidezi la acel loc de muncă. Atunci îţi poţi spune ţie şi altora: „M-aş fi putut descurca de minune cu slujba aceea, dar sistemul nu mi-a dat nici o sansă".

Celălalt factor care îţi perpetuează gândirea negativă şi contraproductivă este „efectul halo". Acest lucru este ilustrat de versul din piesa „The Boxer" de la Simon şi Garfunkel: „... totuşi un om aude ce vrea să audă şi ignoră restul"**, Cu alte cuvinte, ne formăm o opinie despre anumite lucruri, oameni şi situaţii destul de devreme şi apoi încadrăm realitatea în această imagine preconcepută. Dacă ai o părere bună despre tine, vezi nişte realizări ca pe consecinţe naturale ale meritelor tale, în timp ce piedicile sunt doar nişte pietricele neglijabile în calea ta spre succes. Dimpotrivă, dacă ai triada cognitivă negativă a lui Beck, te vei concentra asupra eşecurilor ca validare a inutilităţii tale, în timp ce vei percepe orice succes ca pe o excepţie trecătoare care confirmă regula că vei da greş până la urmă.

înţelegerea acestor factori stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), la care mă voi întoarce în Capitolul 9. Gândurile şi prezumţiile tale nu sunt bătute în cuie; ele pot fi schimbate.

Dintre toţi factorii care pot determina boli legate de stres, cel mai elocvent este „locusul de control”. Acesta descrie cum priveşti felul în care îţi este controlată viaţa. Eşti genul care nu face decât să reacţioneze la provocările vieţii sau care ia măsuri să-şi organizeze mediul în funcţie de nevoile sale? Joe are anxietate şi tinde să evite lucrurile şi situaţiile de care-i este teamă. Se simte neajutorat în faţa lumii imprevizibile şi înspăimântătoare. Se simte bine doar în funcţie de ultimul lucru pe care l-a făcut şi, pentru că evită majoritatea situaţiilor, se simte prost în majoritatea timpului. Mai mult, se simte bine în funcţie de ultimul lucru pe care cineva l-a spus despre el. Tânjeşte să fie apreciat şi lăudat, dar asta se întâmplă rar. Practic, e ca un dop de plută în ocean, pe val pentru scurtă vreme când lumea spune lucruri bune despre el sau când i se întâmplă lucruri bune, dar care se scufundă când lumea devine ostilă, ceea ce se întâmplă destul de des. Nu are control asupra lumii; lumea îl controlează pe el. Are un locus de control extern.

în schimb, Phil recunoaşte că se confruntă cu provocări peste care nu are şanse mari să treacă, aşa că se hotărăşte să facă nişte schimbări. A devenit un pic izolat, aşa că decide să iasă mai des în oraş. Sună câţiva prieteni vechi pentru a restabili contacte şi pentru a avea, astfel, sprijin. O fată pe care o place e pasionată de muzica heavy metal, aşa că descarcă nişte melodii ca să poată vorbi cu ea şi să fie pe subiect. Phil face ce poate pentru a-şi modifica mediul, pentru a-i fi mai bine. Are control asupra lumii lui. Are locus de control intern. Cel mai important lucru pe care-l poţi

face pentru a fi mai rezistent e să-ti modifici locusul de control în favoarea celui intern. Din nou, mai multe despre asta mai târziu.

Voi vorbi mult despre mindfulness, dar e nevoie de o scurtă menţiune şi aici. Acesta este capacitatea de a trăi viaţa în prezent. O persoană care o posedă e complet conştientă de tot ce este în jurul ei. Evită să se proiecteze într-un viitor ipotetic sau să rumege trecutul, în afara cazului în care trebuie să înveţe din greşeli. Apoi revine cât poate de repede în prezent şi se implică în lucrurile şi în viaţa oamenilor din jurul ei. Dacă se poate, evită conflictele şi acceptă ceea ce nu poate fi schimbat.

Mindfulnessul nu este unul dintre punctele mele forte, chiar dacă devin din ce în ce mai priceput la asta. Am tendinţa să mă gândesc prea mult la greşelile şi la nedreptăţile din trecut, în timp ce trec peste realizări şi noroc de parcă aş fi scăpat de un pericol ca prin urechile acului, şi apoi uit de el cât mai repede. Dacă mă las, tind să devin prăpăstios, de parcă dacă îmi imaginez cel mai rău scenariu posibil îl voi putea preveni cumva.

Aceasta nu este o mărturisire secretă; sunt mândru de progresul pe care l-am făcut de-a lungul anilor pentru a deveni mai conştient, dar încă lucrez la asta.

Eşti conştient de ce se întâmplă în jurul tău? Testează-te din când în când. Un test simplu pe care îl dădeam pacienţilor mei era: „Ce culoare au florile din afara intrării principale a clădirii?” Mulţi nu au putut să răspundă, pentru că erau învăluiţi în gândurile legate de ceea ce aveau să spună şi să mă întrebe în

sesiunea care urma. Le spuneam că e păcat, că sesiunea vine la timpul său, în timp ce florile erau acolo chiar atunci. încearcă şi tu asa ceva. Descrie detaliile locului pe unde ai trecut acum o jumătate de oră, apoi întoarce-te şi verifică cât de exact ai fost. Sau o variantă de genul ăsta. Dacă nu eşti foarte atent, lucrează la asta – va merita. Voi da mai multe sugestii în acest domeniu mai târziu.

Nu voi vorbi aici despre modele psihanalitice de vulnerabilitate. Asta nu înseamnă că ele nu sunt relevante, ci că, din experienţa mea, le folosesc mai puţini terapeuţi în activitatea lor decât în trecut. Cu toate acestea, modalităţile moderne de a privi concepte precum „egoul" sunt puţin mai uşor de transformat în sfaturi concrete. Freud şi cei care l-au urmat au descris egoul ca fiind conceptul central al sinelui – modul în care te vezi şi trăieşti fiind propria persoană. Un ego fragil însemna că vei fi vulnerabil, deoarece evenimentele cotidiene îi ameninţa integritatea.

Conceptul mai modern la care fac apel este de „a fi OK". Dacă ştii că eşti OK, este foarte dificil ca lumea sau evenimentele să te demoralizeze. Ştiam că nu sunt cel mai bun psihiatru din lume. Am studiat cu unii dintre aceştia. Erau foarte inteligenţi, aveau cunoştinţe enciclopedice, o empatie enormă şi un farmec copleşitor. Aveau parteneri şi soţi sau soţii superbe şi, de obicei, un handicap straşnic la golf. Nu pot pretinde că nu am avut niciodată resentimente sau că nu am simtit invidie fată de aceşti oameni, dar în final m-am împăcat cu excelenţa şi norocul lor pentru că ştiam că sunt OK. În opinia mea, meritam

tariful pe care-l practicam şi eram mai bun la locul de muncă decât multi alţii. Acest sentiment de a fi OK mi-a oferit multă protecţie printre urcuşurile şi coborâşurile carierei mele. Din când în când, oamenii îmi spuneau că sunt minunat, cel mai bun psihiatru din lume. Deşi îmi plăcea acest tip de flatare, nu mi-a schimbat semnificativ viziunea asupra propriei persoane. Sunt OK. Alteori, din mai multe motive, m-am confruntat cu critici virulente, care sugerau că ar trebui să renunţ şi să las pe cineva mai competent în locul meu. Aceste evenimente m- au supărat, dar nu mai mult de câteva ore, pentru că ştiam că sunt OK. Deşi a fi complet izolat de feedbackul şi de criticile celorlalţi te face arogant şi ignorant (cine a spus „Donald Trump”? Asta este o calomnie obscenă!), un sentiment solid de a fi OK ca principiu de bază este o sursă puternică de rezistentă. Merită să-l cauţi.

Oameni

în cariera mea am învătat destul de devreme că factorul de stres care face oamenii să se îmbolnăvească este, cel mai adesea, o altă persoană, în vreme ce relaţiile reuşite te fac puternic şi aduc cea mai mare parte a bucuriei pe care o poţi avea în viaţă, relaţiile disfuncţionale provoacă cea mai mare durere şi te fac cel mai vulnerabil. Una dintre t

numeroasele ironii ale vieţii este că doar oamenii buni sunt cei care sunt afectaţi de cei toxici. Dacă eşti insensibil, egocentric, leneş sau încăpăţânat, o persoană crudă sau manipulatoare se poate strădui din răsputeri, dar nu te va putea răni. Dar dacă eşti generos,

sârguincios, sensibil şi altruist, va fi floare la ureche pentru o astfel de persoană să te intimideze şi să te supună voinţei sale, mai ales dacă-ţi lipseşte încrederea în sine. Unii oameni toxici îsi dezvoltă un radar foarte bun şi identifică de la un kilometru distanţă o persoană pe care o pot folosi şi abuza. Dacă te întrebi de ce eşti înconjurat de oameni care doar cer şi nu dau niciodată de la ei, acesta este motivul. Nu-şi pierd timpul cu oameni care au o stimă de sine solidă şi limite ferme, pentru că aceştia sunt mai greu de manipulat. Există o mulţime de persoane bune; majoritatea oamenilor sunt destul de amabili în majoritatea timpului, deşi toţi avem momentele noastre proaste. Dar oamenii buni ezită şi aşteaptă să fie invitaţi. Nu îşi impun prezenţa şi sunt daţi la o parte de cei care iau, care îşi vor face mereu loc cu coatele să ajungă în faţă la coada pentru afecţiunea ta.

Trebuie să vorbesc aici, pe scurt, despre subiectul *gameplaying-ulm.* în acest context, jocurile nu sunt nişte activităţi distractive în timpul liber, ba dimpotrivă. Conceptul provine din domeniul analizei tranzacţionale, mai precis, de la unul dintre fondatorii săi, Eric Berne, autorul cărţii *Jocurile noastre de toate zilele.* Recomand această carte. Chiar dacă are peste 50 de ani, este un volum clasic, e uşor de citit, instructiv şi admirabil de scurt. Berne descrie jocurile ca fiind nişte interacţiuni voalate concepute pentru a pune victima jocului într-o situaţie în care nu ar vrea să se afle în mod voluntar. Jucătorul face acest lucru pentru a obţine o recompensă („să merite”).

Berne oferă multe exemple, dar eu voi da aici

unul singur. Eram obosit şi irascibil după o zi grea la serviciu. A trebuit să-mi păstrez calmul şi să-mi menţin masca terapeutică şi profesională la serviciu, iar când am ajuns acasă eram gata să explodez. Dacă i-aş fi spus soţiei mele că vreau o ceartă ca să mă descarc, ea ar fi ajuns la concluzia că am devenit mai ciudat decât oricând şi nu m-ar fi luat în serios. Asa

* > că nu am spus nimic, ci doar am mormăit ceva când m-a întâmpinat. „Eşti în regulă?” m-a întrebat ea. „Da, sunt OK”, m-am răţoit. Apoi m-am scufundat într-o tăcere morocănoasă, întreruptă de oftaturi ocazionale. După o jumătate de oră, ea nu s-a mai putut abţine şi a spus: „O, Doamne, care e problema?” La care eu am răspuns: „Ei bine, am avut o zi nasoală la serviciu, nu că te-ar interesa pe tine; nici măcar nu m-ai întrebat cum mi-a fost ziua”. Si chiar dacă soţia mea este o persoană minunată, nu e o sfântă, pentru că ar trebui să fie o sfântă ca să numi fi răspuns scurt şi furios. Deci iată recompensa mea: cearta pe care o căutam. După care m-am simţit uşurat, iar soţia mea – supărată şi păcălită, şi nu s-a înşelat.

Aproape fiecare relaţie are jocuri ocazionale, sub o formă sau alta. Deşi e enervant, nu e o mare problemă. Dar dacă întreaga ta relaţie, după ce şi-a pierdut spontaneitatea şi intimitatea pe care le avea cândva, se bazează pe o serie de jocuri, o să devii din ce în ce mai vulnerabil. *Gameplaying-ul* ca modalitate de viaţă face un mare rău şi, de-a lungul timpului, îmbolnăveşte victima. Asta dacă nu găseşte o antitezã, o manevră care împiedică jucătorul să

ajungă la recompensă. Veţi găsi mai multe despre acest subiect în Capitolul 7.

Dacă doreşti să afli mai multe detalii despre oamenii care-ţi pot face rău, citeşte cartea mea *Cum să facem faţă persoanelor toxice.* Deocamdată, trebuie doar să admiti că bunăvoinţa şi generozitatea, dacă nu sunt însoţite de limite ferme, pot fi trăsături pozitive, dar te pot face şi vulnerabil.

Ruşine

Multi dintre noi au fost învătati că ruşinea este un sentiment valoros, un semn de la Dumnezeu, de la societate sau de la tine însuţi că faci ceva greşit. Nu sunt de acord. Există o mulţime de studii substanţiale care arată că ruşinea este un sentiment distructiv, care nu face vreun bine marii majorităţi a oamenilor. Ar fi ceva dacă oamenii care comit frecvent infracţiuni ar simţi ruşine şi s-ar schimba.

Dar nu fac asta. Departe de a fi ruşinaţi de nelegiuirile lor, ei tind să fie mândri. Nu caută aprobarea sau respectul, ci doar ocazia. Politicienilor, după mine, ar trebui să le fie ruşine destul de des. Dar, după cum ştim cu toţii, nu le e. Dimpotrivă, par să fie mândri de ei înşişi, mai ales când se descoperă că n-au fost oneşti.

La celălalt capăt al spectrului sunt oamenii chinuiţi de ruşine. Mulţi dintre ei au ajuns în cabinetul meu suferind de anxietate, depresie sau dependenţă. Foarte rar mi s-a părut că ruşinea lor le făcea vreun bine. Departe de a face posibilă schimbarea, ruşinea îi ţinea

prizonieri. Hai să-l luăm pe Eric drept exemplu. Suferea de anxietate socială debilitantă şi a început să bea ca să-şi controleze emoţiile şi pentru că îi era ruşine că nu e mai încrezător în forţele proprii. Inevitabil, chiar dacă alcoolul l-a ajutat să treacă peste anxietate pe termen scurt, pe termen lung i-a înrăutăţit situaţia. Acum are trei probleme: anxietatea, problema cu băutura şi ruşinea. îi e şi mai ruşine, sentiment pe care-l acoperă cu şi mai multă băutură. Când e beat nu simte nimic şi când e

*

treaz e zdrobit de ruşine. Şi astfel începe spirala dependenţei. Dacă Eric vrea o şansă să-şi depăşească dependenţa, trebuie să îşi înfrunte mai întâi sentimentul de ruşine. în orice caz, ruşinea lui este nefondată; oricine poate deveni dependent – o persoană nu e definită de problemele pe care le-a avut sau de greşelile pe care le-a făcut, ci de ceea ce a făcut în privinţa lor.

Iată o altă ironie a vieţii. Celor cărora ar trebui să le fie ruşine nu le e, dar cei cărora nu ar trebui să le fie o resimt puternic. E o lume ciudată...

Dietă şi obiceiuri

>

Există multă literatură pe acest subiect, aşa că voi vorbi foarte puţin despre asta. Da, dieta contează, dar nu-i crede pe cei care vor să te convingă cu entuziasm că toate problemele şi afecţiunile sunt provocate de ceea ce mănânci sau că dieta lor patentată (la un preţ redus, dacă te abonezi azi pentru un catralion de bani) îţi va rezolva toate problemele. Adevărul, la fel

ca în multe alte aspecte ale vieţii, tine de echilibru. O dietă echilibrată şi un stil de viaţă în care există echilibru între priorităţi sunt modalităţile prin care poţi deveni cât de rezistent este posibil: fără prea multă cofeină sau alcool, un număr moderat de exerciţii fizice regulate (este posibil să faci şi prea multe exerciţii fizice), limite în ceea ce priveşte munca, timp de odihnă, mese regulate constând în alimente sănătoase şi somn suficient – toate acestea sunt bine cunoscute şi importante în obţinerea rezistenţei.

Strategii de adaptare

O să descriu mai târziu strategiile specifice şi eficiente. Pentru acest capitol, singurul scop pe care mi l-am propus este să-ţi spun că ai nevoie de câteva astfel de strategii. Acest lucru nu e atât de evident pe cât pare. Mulţi dintre pacienţii mei n-aveau nici o strategie de adaptare, în afară de a le face oamenilor pe plac şi de a încerca dincolo de puterile lor.

Treceau prin viaţă fără vreo direcţie sau vreun ţel. Viaţa e un drum dificil şi, oricât de atent ţi-ai planifica ruta şi ţi-ai programa paşii, la un moment dat te vei împiedica. Şi-atunci ce e de făcut? Poţi încerca să-ţi croieşti cu greu drumul mai departe sau să reevaluezi situaţia şi să găseşti un drum mai bun. Dacă te poticneşti des şi nu ajungi nicăieri, opreşte- te puţin şi vezi ce poţi să înveţi, orice lucru care să te ajute să te orientezi mai bine în viitor.

iGen

Sociologul Jean Twenge a numit „iGen”

generaţia tânără care nu a cunoscut viaţa fără un smartphone. Vei găsi detaliile lucrării sale în secţiunea de bibliografie de la sfârşitul cărţii. în esenţă, autoarea ajunge la concluzia că această generaţie este mai vulnerabilă decât cele precedente din cauza dependenţei de social media. Pe vremea mea, hărţuirea era un lucru fătis. Făceai ce voia băiatul mai mare sau mâneai bătaie. Acum este mult mai complicat. Un copil iGen trebuie să aibă un anumit număr de aprecieri pe Facebook şi urmăritori pe Twitter, altfel starea lui de spirit şi stima de sine scad drastic. Echilibrul în viaţă este mult mai greu de atins când cerinţele academice şi sociale sunt în competiţie cu activitatea pe reţelele sociale, pentru spaţiu şi importanţă. Bullyingul poate fi mult mai eficient pentru că smartphone-ul nu mai oferă nimănui nici o cale de scăpare.

Concluzia este că suicidul, depresia majoră şi anxietatea severă devin tot mai răspândite în rândul tinerilor. Schimbările în felul cum funcţionează societatea, provocate de internet şi de reţelele sociale, par să fie un factor major în acest sens.

Aşadar, acesta a fost un ghid rapid printre câţiva factori care ne fac rezistenti sau vulnerabili la lucrurile cu care ne confruntăm în viată. În continuare, voi analiza două calităţi a căror influenţă asupra eficienţei gestionării provocărilor este atât de mare, încât merită propriul capitol.

Ihe Caii to Courage (în 1b. engL, în orig.) (n.red.)
... still a man hears what he wants and disregards the rest. (în 1b. engL, în orig.) (n.red.)

2. Optimism şi fericire

Capacitatea de a face faţă vieţii e atât de profund influenţată de capacitatea de a fi optimist şi fericit, încât am dedicat un capitol separat acestor calităţi. Se vede din nou, desigur, o relaţie circulară între rezistenţă, optimism şi fericire, dar trebuie să începem cu ceea ce poate fi schimbat. Poţi să-ţi modifici gradul de optimism şi să fii mai fericit dacă schimbi ce faci, ce alegi şi cum gândeşti, aşa cum vom vedea mai târziu, aşa că merită să studiem cu atentie aceste calităţi.

Optimism

S-au făcut multe cercetări despre optimism şi pesimism şi voi rezuma o parte dintre ele aici. Optimismul şi pesimismul alcătuiesc un continuum în cadrul oricărui fel de populaţie – un grafic ce marchează nivelurile de optimism versus numărul de persoane formează bine-cunoscuta curbă în formă de clopot, valabilă pentru majoritatea caracteristicilor (figura 2.1). Acest grafic arată că nu suntem împărţiţi în optimişti şi pesimişti, ci că orice persoană are locul său pe acest grafic, fiind mai mult sau mai puţin optimistă. Voi vorbi despre „optimişti” şi „pesimişti” doar de dragul conciziei, dar să ştii că mă refer la nişte puncte aleatorii de pe acest grafic.

Cercetările sugerează că majoritatea oamenilor rămân cam în acelaşi loc de pe

grafic pe parcursul vieţii. Dacă eşti optimist, vei rămâne optimist, şi viceversa. Dar lucrurile nu trebuie să fie asa. Efectul genetic asupra optimismului este destul de mic, explicând aproximativ 25% din nivelul tău pe grafic. Experienţele din copilărie, descrise în capitolul anterior, sunt factori mai importanţi, dar cel mai important este felul în care gândeşti şi în care te comporţi – şi acestea sunt lucrurile pe care le poţi schimba.

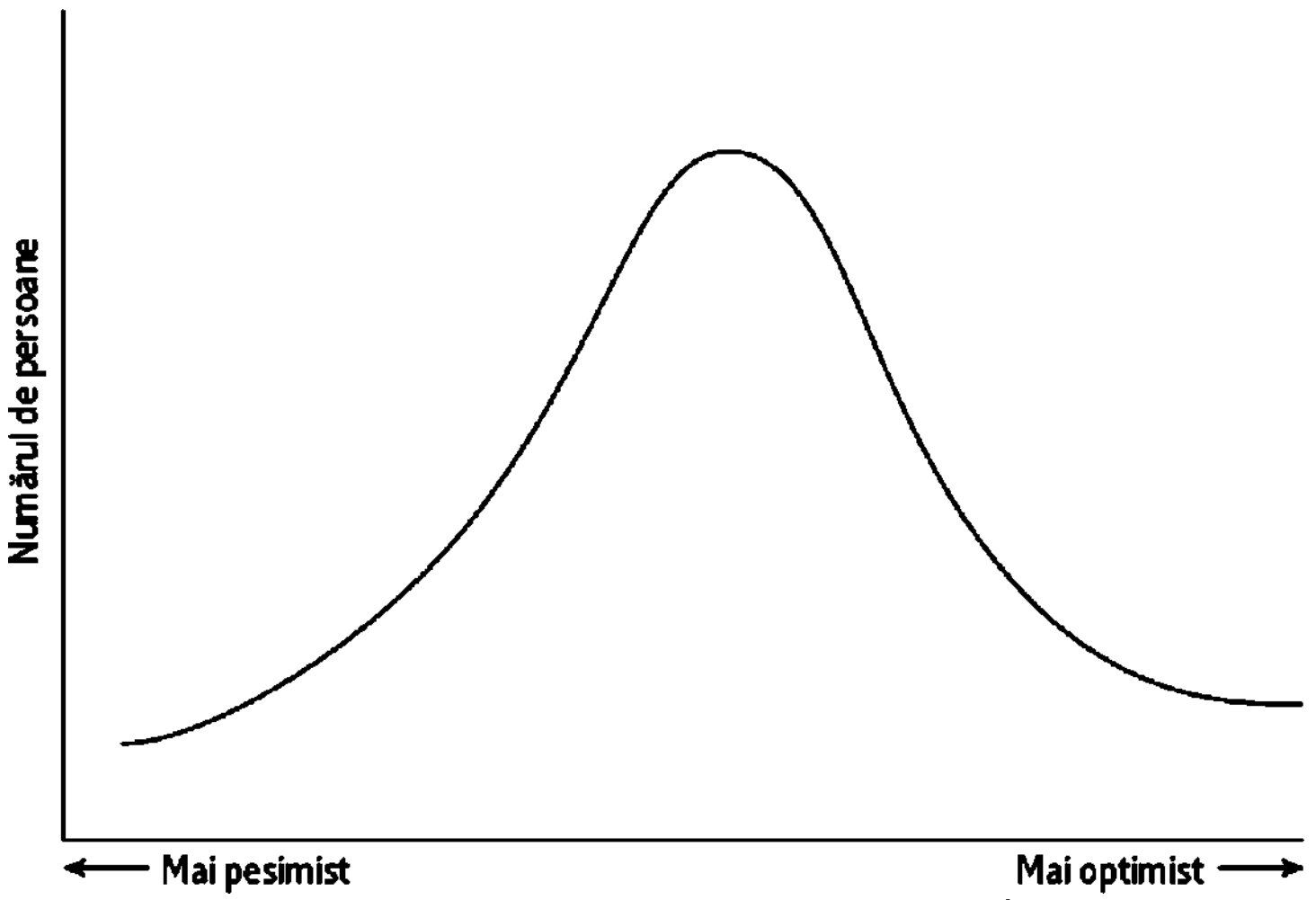


Figura 2.1. Nivelul de optimism/pesimism în cadrul unei populaţii

O mare parte din starea ta de bine depinde de a avea sau nu scopuri clare. Din punctul meu de vedere, aceste scopuri ar trebui să fie cât se poate de simple, ca să ştii exact ce vrei în viaţă. Acum mulţi ani, mi-am luat timp pentru reflecţie şi am hotărât ce voiam, ajungând la o listă cu trei elemente: să iubesc

şi să fiu iubit (OK, ştiu că sunt două lucruri, dar fii puţin indulgent), să creez o mică schimbare în viaţa unor oameni prin ceea ce fac („o mică” sunt cuvintele-cheie – nu vreau să vindec toate bolile) şi să am un handicap la golf de o singură cifră. De-a lungul anilor, ştiam înspre ce ţinteam şi asta m-a ajutat foarte mult.

Două aspecte par a fi importante când vine vorba despre obiective: valoarea pe care le-o acorzi şi încrederea că le poţi atinge. O persoană care pune mare preţ pe obiectivele sale şi care are încredere în succesul final va persevera în faţa obstacolelor pe care la va întâlni şi, prin urmare, va avea o şansă mai mare de a le depăşi. O persoană căreia nu-i prea pasă de obiectivele sale, care nu şi-a dat seama care sunt acestea sau care nu are încredere că le poate îndeplini se va da, probabil, bătută la primul obstacol pe care-l întâlneşte în cale. în acest context, optimismul înseamnă încrederea faţă de viaţă în general.

Aşadar, cum se face că anumiti oameni cărora li se întâmplă lucruri rele rămân optimişti? Răspunsul ţine de perspectivă. Oamenii optimişti privesc un eveniment nefavorabil ca pe unul unic, de sine stătător, care nu prezice nimic pentru viitor şi care nu e personal. în schimb, pesimiştii ajung la concluzia că, dacă s-au întâmplat anumite lucruri rele, aşa va fi mereu şi că vor fi tot timpul copleşiţi de ghinionul care se ţine de ei ca scaiul. Lumea e văzută prin prisma nenorocului pe care l-au avut în trecut.

Conform graficului din figura 2.1, e foarte important să avansezi de la pesimism la optimism, pentru că foarte mult bine din viaţa

ta provine direct din faptul că eşti optimist. în faţa unor probleme, optimiştii caută soluţii, în timp ce pesimiştii, aşteptându-se la ce e mai rău, indiferent de ce fac, se confruntă cu anxietate, furie, tristeţe sau chiar disperare şi depresie, ceea ce îi face să renunţe. Optimiştii sunt mai fericiţi în cea mai mare parte din timp şi obţin mai multe de la viaţă pentru că se implică mai mult. Sunt optimiştii meniţi dezamăgirii dacă se aşteaptă la un rezultat pozitiv în tot ceea ce fac? Se pare că nu, căci atunci când un optimist înregistrează un insucces, vede eşecul ca pe o piedică temporară şi ca pe o experienţă din care poate învăţa ceva în drumul lui spre triumf

Puterea de adaptare este foarte importantă în acest caz. în viaţă prosperăm nu neapărat datorită lucrurilor bune, ci datorită felului în care facem faţă lucrurilor rele, iritante sau stresante. Optimiştii le fac faţă implicându-se şi încercând să treacă peste ele. Când se dovedeşte că o problemă nu poate fi rezolvată în totalitate, ei tind să găsească modalităţi de a reduce daunele, ori în mod practic, ori pe plan emoţional. Altfel spus, un optimist înfruntă frontal situaţiile nerezolvabile şi încearcă să nu fie învins de acestea. De exemplu, dacă e diagnosticat cu cancer, un optimist va accepta realitatea situaţiei, punând-o în cea mai bună lumină posibilă în mod real, fiind hotărât să se lupte cu boala prin orice căi aflate la dispoziţia sa şi a doctorilor şi folosindu-şi simţul umorului din când în când pentru a combate tristeţea. în schimb, un pesimist va amâna să se ducă la doctor până când simptomele devin debilitante, va respinge diagnosticul cât de mult va putea

şi apoi se va da bătut, se va izola şi va aştepta moartea când nu va mai putea evita realitatea bolii sale. Aşadar, faptul că optimiştii tind să accepte situaţiile nefavorabile mai repede decât pesimiştii nu înseamnă că se lasă înfrânţi de ele; ci chiar opusul – pentru a face faţă unei situaţii în mod eficient, trebuie mai întâi să o accepţi.

Optimiştii anticipează lucruri bune, însă nu stau şi aşteaptă ca ele pur şi simplu să se întâmple. Iau măsuri care le fac mai probabile. îşi croiesc singuri norocul. De exemplu, un optimist se aşteaptă să fie sănătos, dar face mişcare în mod regulat, mănâncă bine, nu face abuz de alcool, droguri şi tutun, acceptă sfaturile medicului, iar acestea cresc probabilitatea să fie sănătos. Dacă suferă de simptome neaşteptate, ia măsuri adecvate, însă nu căută în mod regulat simptome sau semne de boală. Pesimiştii tind să petreacă mult timp căutând în corpurile lor semne ale unor boli grave şi făcându-şi griji în legătură cu orice simptome care ar putea apărea. Durează mai mult până când cer sfaturi experţilor, pentru că le e teamă de ce le-ar putea spune, şi tind să evite lucrurile care ar putea să le amintească de îngrijorările lor. Fac puţină mişcare, căci cred că viitorul lor e sumbru, indiferent de ce ar face ca să rămână sănătoşi. Dacă se simt copleşiţi, tind să se refugieze în alcool sau droguri pentru a-şi alina temporar temerile, deteriorându-şi sănătatea şi mai mult.

După cum am explicat în capitolul anterior, stresul duce la schimbări în corp, mai ales la eliberarea hormonilor adrenalină şi cortizol, şi, dacă nivelurile acestor substanţe chimice

rămân ridicate pe termen lung, efectele fizice neplăcute nu vor întârzia să apară. în orice caz, există dovezi solide că optimiştii reacţionează mai puţin la stres decât pesimiştii, având niveluri mai scăzute de hormoni de stres în cazul unei traume sau al unei ameninţări. Ca urmare, optimiştii prezintă un risc mult mai mic decât pesimiştii de a se alege cu o boală legată de stres, fie ea fizică sau psihică, în cazul în care duc o viaţă stresantă sau se confruntă cu dificultăţi neîncetate.

Dincolo de aspectul sănătăţii, optimiştii se bucură oricum de o viaţă mai bună. Punctajele mari la măsurarea optimismului la 18 ani au fost corelate cu un venit mai mare zece ani mai târziu. Optimiştii tind să fie mai populari, cu o reţea mai mare de conexiuni sociale şi mai multe persoane pe care se pot baza (toate acestea fiind foarte importante când vine vorba de starea de bine) decât pesimiştii. Poate ai observat că s-ar putea să existe aici un efect circular – popularitatea, persoanele pe care să te poţi baza şi veniturile mari au şanse să te facă mai optimist, şi viceversa. Totuşi, chiar şi când acest fapt e luat în considerare în cercetare, este evident că dezvoltarea unei perspective mai optimiste duce la relaţii sociale mai bune şi te face să fii mai mulţumit de cele pe care le ai. De asemenea, optimiştii depun mai mult efort în relaţii şi se pricep mai bine să rezolve probleme şi conflicte legate de acestea decât pesimiştii.

Aşa că, pe scurt, optimismul sporit îţi aduce numeroase potenţiale beneficii şi îţi permite să depăşeşti mai uşor problemele, dar şi să le faci faţă mai bine acelora pe care nu le poţi depăşi.

Există vreun dezavantaj în a fi optimist? E dificil să găsim unul, însă e posibil să existe un risc mai mare ca un optimist să capete o dependenţă de jocurile de noroc sau să se comporte nesăbuit, cum ar fi să conducă prea repede. Când te aştepţi ca norocul să fie de partea ta şi să te pândească un mare câştig chiar după colţ, poţi să te adânceşti în datorii serioase. Când faci o depăşire într-o curbă pentru că presupui că norocul te va feri, vei ajunge la urgenţe. Sper că pot aduce vorba aici despre creştinismul evanghelic fără să dau naştere la controverse. Trăiesc într-o zonă în care aceasta e norma şi multi dintre

cunoscuţii mei evanghelici neagă realitatea încălzirii globale pe baza faptului că „Dumnezeu ne va proteja”. Acest tip de optimism reprezintă o ameninţare pentru noi toţi. Optimismul nu ne scuteşte de nevoia de precauţie şi prudenţă; doar creşte probabilitatea de a fi mai fericiţi şi mai sănătoşi.

Persevereză optimiştii tot timpul în faţa dificultăţilor? Nu. De fapt, când devine clar că o chestiune nu poate fi terminată cu succes, optimiştii se dau bătuţi mai repede decât pesimiştii şi încep să caute un alt obiectiv pe care să-l poată îndeplini. Joyce nu e mulţumită de locul ei de muncă, un supermarket unde lucrează la casă şi aranjează rafturile. Vrea să fie avansată şi să devină supervizor, dar managerul ei, care lucrează la magazin de un secol şi care a fost împotriva ei de la început, i-a spus că nu va fi promovată. Fiind o pesimistă, Joyce presupune că, dacă ar încerca să-şi

găsească un loc de muncă altundeva, va eşua, aşa că rămâne pe loc şi încearcă să-l facă pe manager să se răzgândească. Dar managerul e încăpăţânat şi inflexibil, aşa că Joyce nu reuşeşte ce şi-a propus şi astfel devine din ce în ce mai frustrată şi mai tristă. Pe de altă parte, colega lui Joyce, Abby, cu toate că are mai puţină experienţă şi e mai puţin calificată, nu suportă această situaţie. După ce a fost refuzată în acelaşi fel de manager, Abby caută imediat altă slujbă. E o optimistă, aşa că se aşteaptă ca totul să se rezolve şi nu are de gând să se dea cu capul de pereţi fără rost. După câteva interviuri fără succes, Abby îşi găseşte până la urmă un job grozav ca manager stagiar într- un magazin concurent, în celălalt capăt al oraşului.

Optimismul funcţionează. Poţi deveni mai optimist şi vei vedea cum mai târziu, în această carte.

Fericire

Am arătat deja că un lucru foarte important care te poate face fericit este să devii mai optimist. Dar e mai mult decât atât. Există multe elemente care fac o persoană fericită. Multe studii au fost dedicate acestui subiect, din care voi rezuma o parte.

Fericirea este ceva ce depăşeşte supravieţuirea, adaptarea şi realizările. înseamnă să înfloreşti şi să trăieşti împlinit. Pentru a înţelege asta, este de ajutor să priveşti o persoană ca şi cum ar exista pe două axe – *dispoziţie* şi *stimulare* (nivel de atenţie). O persoană cu dispoziţie morocănoasă şi stimulare scăzută e depresivă; o persoană cu dispoziţie bună şi stimulare scăzută e calmă, în timp ce o persoană cu dispoziţie bună şi stimulare ridicată e entuziastă, aşa cum reiese din figura 2.2.

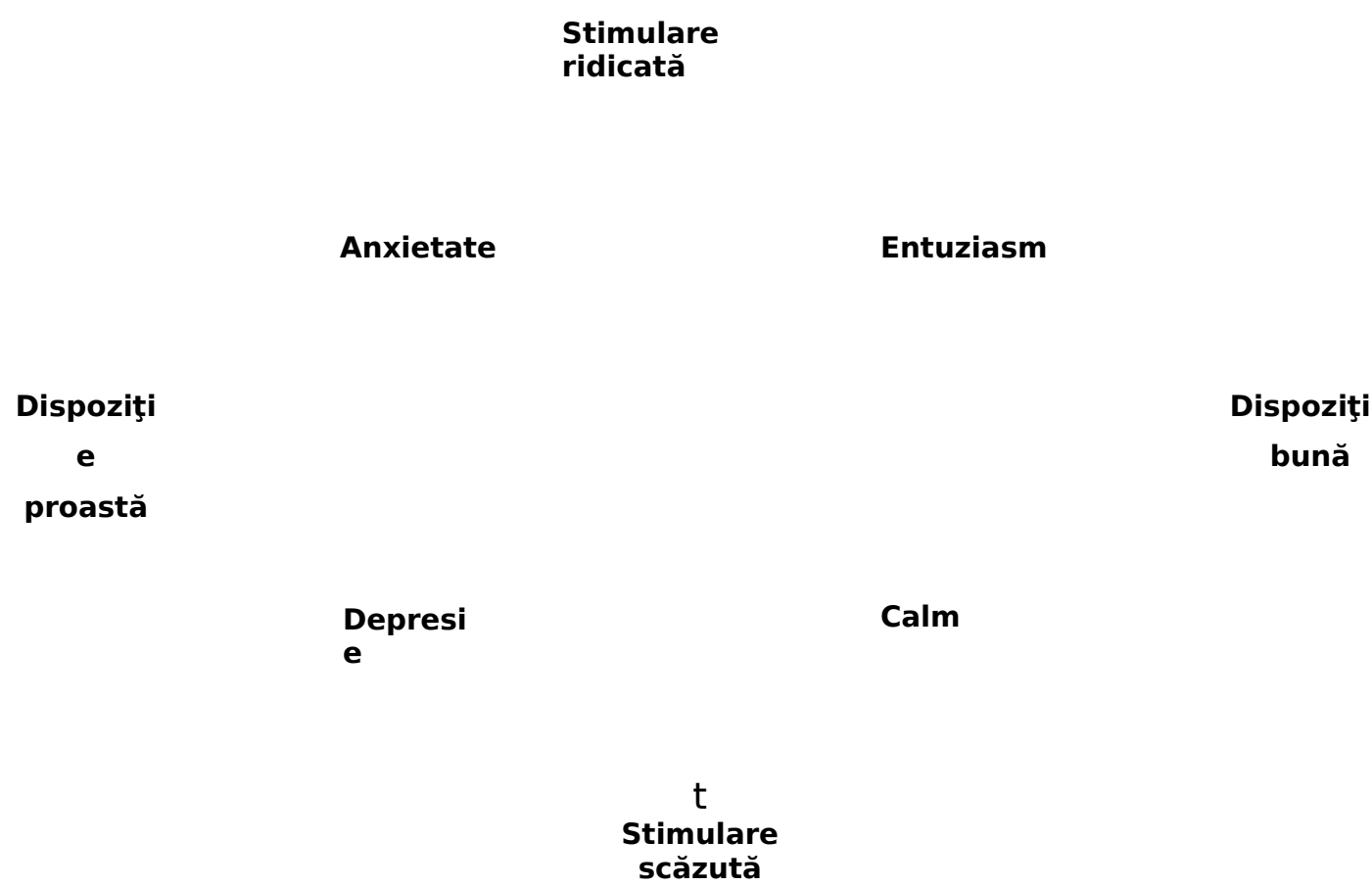


Figura 2.2. Dispoziţie şi stimulare

Pentru a fi fericit ar trebui, în principiu, să ai dispoziţie bună şi să poţi să-ţi modifici nivelul de stimulare de la scăzut la ridicat, în funcţie de situaţie. Când discutăm despre metodele prin care poţi deveni mai rezistent, vom vedea că asta înseamnă să devii mai fericit. Prin urma, vom căuta să descoperim cum ne putem îmbunătăţi dispoziţia

de zi cu zi şi cum să ne modificăm nivelul de stimulare.

Când vine vorba despre fericire, e important să-ţi găseşti un *sens* în viaţă. Asta se poate dobândi prin intermediul familiei, muncii, religiei, artei, sportului sau al altor lucruri, dar oricare ar fi, trebuie să confere un sens şi un scop vieţii tale. Trebuie să te simţi valoros, chiar dacă alţii îţi recunosc sau nu valoarea. Psihologul evreu Viktor Frankl a fost întemniţat într-un lagăr de concentrare în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. A supravieţuit Holocaustului şi apoi a scris o carte, *Omul în căutarea sensului vieţii,* bazată pe experienţele şi observaţiile sale în timpul acelor vremuri îngrozitoare. Constatarea lui principală a fost că unii dintre cei care au scăpat din camerele de gazare au supravieţuit chinului relativ intacţi, în timp ce altora le-a fost distrus spiritul. Ceea ce a diferenţiat aceste două grupuri a fost capacitatea lor de a găsi un sens şi un scop în suferinţa şi existenţa lor. Cu toate că, slavă Domnului, foarte puţini oameni se confruntă în ziua de astăzi cu situaţia cumplită pe care au îndurat-o Frankl şi multi alţii, acesta şi-a dat seama că acelaşi principiu îi diferenţiază pe cei care prosperă în viaţa de zi cu zi de cei care se împotmolesc. Prin urmare, după război a creat o formă de psihoterapie care să-i ajute pe oameni să găsească un sens în vieţile lor.

Următorul aspect este problema *autonomiei.* Pentru a înflori, o persoană trebuie să poată influenţa ceea ce contează în viaţă pentru ea. Asta va însemna că va trebui să recurgă

deseori la alegeri profesionale care să nu-l facă să se simtă ca un pion lipsit de putere sau să ia decizii în privinţa relaţiilor care să nu-l facă să se simtă slab şi subestimat. Ne vom întoarce la acest subiect la momentul potrivit.

Apoi vine problema *aspiraţiei.* O persoană fericită are un ţel pe care îl urmăreşte cu nerăbdare, către care îşi orientează eforturile. Are speranţa că lucrurile se vor îmbunătăţi (şi mai mult), deoarece munceşte pentru a-şi îndeplini obiectivul pe care-l preţuieşte. Acestea fiind spuse, scopul trebuie să fie unul realizabil. Persoana trebuie să aibă sau să creadă că are şansa de a dezvolta competenţele necesare pentru a-l duce la bun sfârşit. Zoe vrea să înveţe la seral ca să-şi ia licenţa în studiul afacerilor ca să poată aspira la o funcţie de conducere. Va avea nevoie de un şef înţelegător care să-i permită să-şi ia liber jumătate de zi pe săptămână ca să participe la curs şi de o sursă de sprijin financiar pentru a-şi acoperi costurile de şcolarizare. De asemenea, va trebui să creadă că are inteligenţa şi dedicarea necesare succesului. Dacă şeful ei nu-i oferă susţinere, ar putea fi nevoită să ia în considerare căutarea unui alt loc de muncă, ceea ce înseamnă să- şi asume un risc, deoarece postul ei actual e bine plătit, are avantaje generoase şi nu e foarte solicitant. Aşadar, ceea ce pentru Zoe părea ceva simplu – să fie mai fericită – se dovedeşte a fi ceva mai complex decât la început.

Poţi să fii fericit şi dacă eşti pustnic. Oamenii introvertiţi pot face asta, dar în viaţa reală am întâlnit foarte puţini care să fie fericiţi în

izolare. E mult mai uşor să fii fericit prin intermediul interacţiunilor pozitive şi prin intermediul *relaţiilor* cu alţii. Cea mai importantă este evident cea cu soţul sau soţia ori cu partenerul pe termen lung. *Dragostea* nu învinge neapărat totul, dar cu siguranţă aduce multă fericire sau tristeţe.

Ai nevoie de energie ca să fii fericit. De obicei, fericirea nu vine la tine; trebuie să te duci s-o cauţi. Aşa că *vitalitatea* e un factor necesar pentru a fi fericit. Asta înseamnă să încerci să fii cât mai în formă şi cât mai sănătos posibil, dar şi să-ţi desfăşori viaţa în mod echilibrat, în aşa fel încât să ai timp şi resurse ca să găseşti fericirea. Voi reveni în curând la importanţa echilibrului.

Varietatea este sarea şi piperul vieţii, după cum se zice. Această afirmaţie e susţinută de cercetare, care arată că, dacă ai parte de puţină varietate, perspectivă, schimbare şi măcar un pic de imprevizibilitate în viaţă, îţi cresc şansele de a fi fericit. Un job plictisitor şi previzibil, dacă e combinat cu o viaţă privată banală şi o săptămână dominată de rutină, poate însemna o viaţă în tihnă, dar rareori duce la fericire pe termen lung.

Claritatea este alt factor important. Aceasta contează în mod special pe plan profesional, unde fericirea personalului depinde la fel de mult de claritatea obiectivelor şi de paşii necesari pentru a le atinge, cât şi de termenii şi condiţiile sau remuneraţia slujbei.

Este mult mai uşor să fii fericit dacă te simţi respectat. O *poziţie socială valoroasă* (statut) e o sursă evidentă de fericire, dar merge la fel de

bine să joci orice rol pe care tu şi încă o fiinţă (om sau animal) îl consideraţi valoros. Astfel, să ai grijă de un părinte bătrân poate duce la fericire, chiar dacă poate părea că rolul te face să te simţi izolat şi neapreciat. Am văzut persoane foarte fericite care au puţin contact cu altcineva în afară de animalele lor de companie. A face parte dintr-un grup care are valoare, ori pentru societate (de exemplu, soldat în armată), ori pentru membrii săi (de pildă, un membru al unei galerii care susţine o echipă de fotbal) te poate face fericit.

Susţinerea este una dintre cele mai importante componente ale unei stări de fericire constante.

Aceasta poate veni din orice direcţie: familie, prieteni, colegi, biserică (şi Dumnezeu) sau de la băieţii de la cârciumă. Fericirea înseamnă să ai spre cine să te îndrepţi când simţi această nevoie.

Pot *banii* cumpăra fericirea? Aş vrea să pot spune că nu, şi într-o anumită măsură e adevărat, dar e incontestabil că şi nefericirea pe termen lung, şi depresia sunt mult mai des întâlnite în zonele marcate de lipsuri şi de venituri mici/o rată ridicată a şomajului.

Trebuie să menţionez o caracteristică pe care ai crede-o esenţială pentru o existenţă fericită, însă care nu este. *Corectitudinea.* Viata nu e şi n-a fost niciodată corectă. N-am întâlnit nici o persoană fericită care să caute corectitudinea. Adevărul este că, din când în când, viaţa nu te va recompensa pentru efortul depus, pentru sârguinţă, merit sau valoare, ba chiar te va scuipa în faţă. Dar alteori îţi va oferi un buchet

de flori pe care nu l-ai meritat.

Siguranţa fizică e importantă pentru fericire, dar într-o măsură care variază mult de la persoană la persoană. Mă îndoiesc că erau mulţi oameni fericiţi în tranşee la Somme, dar unii membri ai forţelor armate pe care i-am cunoscut puneau preţ sau chiar le plăcea pericolul pe care-l înfruntau. O viaţă complet sigură, lipsită de orice risc sau de incertitudine, e fericită pentru foarte puţină lume.

Fapt care ne aduce înapoi la *echilibru.* Poţi avea prea mult din fiecare dintre caracteristicile şi situaţiile pe care le-am enumerat, aşa cum e ilustrat în graficul din figura 2.3,

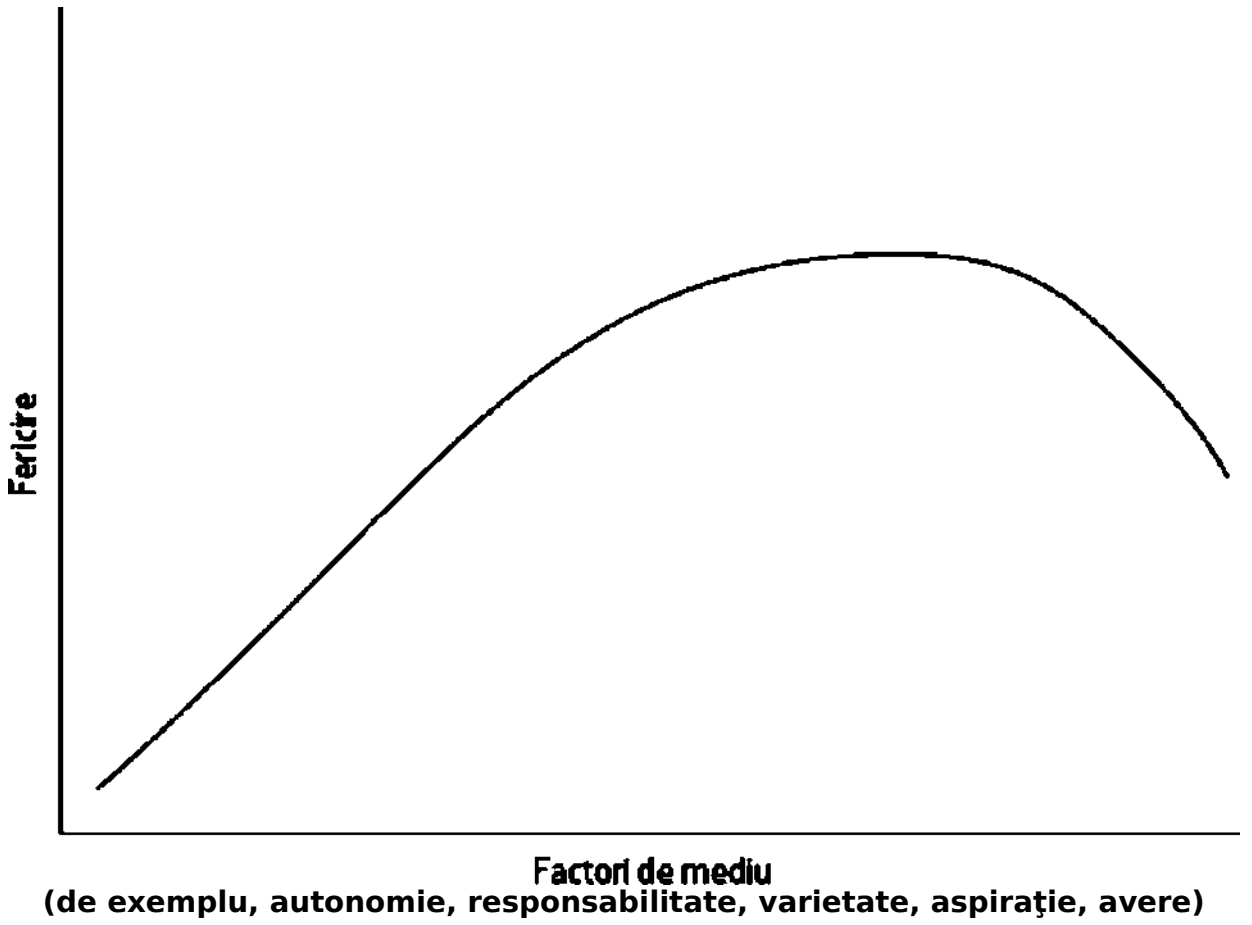


Figura 2.3. Factori de mediu versus fericire

De exemplu, varietatea presupune schimbare. Prea multe schimbări care se întâmplă prea rapid duc la stres, la eficienţă scăzută şi la nefericire. De asemenea, chiar dacă contactul cu lumea e important, un mediu prea aglomerat, în care nu poţi petrece timp sigur, e dăunător stării de bine. Un statut social prea

important te poate copleşi din cauza responsabilităţii excesive. Dacă aspiri la ceva în mod exagerat, în ciuda factorilor care se împotrivesc progresului tău, poţi ajunge la deziluzie şi demoralizare. Există chiar şi dovezi că există un nivel optim de avere pentru a fi fericit, peste care, dacă treci, vei fi copleşit de teama de a pierde totul. Am avut odată un pacient care făcuse depresie severă după ce contabilul l-a informat că i-a scăzut averea sub 100 de milioane de lire. Totul e relativ.

Aşa că în viaţă ai nevoie de echilibru, nu de abundenţă. Punctul critic al factorilor pe care i-am menţionat depinde de echilibrul dintre ei. De exemplu, poţi depăşi o provocare mai serioasă şi mai complexă dacă beneficiezi de mai mult control, autonomie şi susţinere. Aşa că, în postul tău pe vânzări, poţi să vinzi mai mult şi să te simţi mai bine la serviciu dacă eşti lăsat să te implici mai mult în crearea strategiei, dacă ai ore de lucru flexibile, dacă poţi să alegi cui vinzi şi dacă ai susţinere adecvată din partea conducerii.

Am menţionat un număr de factori care contează în determinarea nivelului tău de fericire, dar aceştia sunt mai mult factori externi, care sunt legaţi mai degrabă de mediul în care te afli decât de tine însuţi. O îmbunătăţire sau o înrăutăţire a circumstanţelor

are un efect profund asupra dispoziţiei tale, dar acesta nu e de durată. Câştigătorii la loterie sunt foarte fericiţi pentru un timp şi, apoi, din ce în ce mai puţin, pe măsură ce trece vremea. Mai au puseuri de bună dispoziţie când îşi

cumpără primul Ferrari şi lucruri de genul ăsta, dar nu pentru mult timp. Dacă le măsori dispoziţia la 15:30 într-o după- amiază de marţi, la doi ani după ce au câştigat, aceasta va fi la un nivel foarte similar cu cel de dinainte de lovitura norocoasă care le-a schimbat viaţa. în mod asemănător, victimele unor accidente grave, care au suferit răni grave, sunt, deloc surprinzător, nefericite, dar, până la urmă, dispoziţia lor se întoarce la normal în absenta altor eventuale t

probleme (cum ar fi dificultăţi financiare sau legale). Un eveniment neutru poate fi privit ca foarte plăcut sau neplăcut, în funcţie de ceea ce s-a întâmplat înainte. Aşa că o masă obişnuită cu fulgi de porumb şi lapte poate aduce multă bucurie cuiva care a mers pe jos o lună prin deşert. O perioadă de singurătate pe care un burlac ar fi resimţit-o ca neutră poate fi dureroasă după două săptămâni petrecute alături de noua lui iubită.

Asa că anumite evenimente îti afectează nivelul de fericire, dar doar temporar. Se pare că fiecare avem un nivel personal de echilibru al dispoziţiei. Nu e bine să te bazezi pe un şir constant de evenimente pozitive pentru a-ţi susţine dispoziţia, căci e puţin probabil să funcţioneze. Pentru a muta punctul de echilibru, trebuie să căutăm în altă parte.

Factorii personali, legaţi de felul în care gândeşti şi funcţionezi, sunt cel puţin la fel de importanţi ca factorii externi pe care i-am enumerat. Aceştia includ personalitatea ta, dar ţine minte că personalitatea nu e statică; şi ea se poate schimba. Sensibilitatea ta la

stres,
extroversiunea/introversiunea,
conştiinciozitatea, nivelul tău de stimă de sine şi perfecţionismul (vezi Capitolul 3) sunt toate importante, la fel şi nivelul tău de optimism, aşa cum am stabilit deja. Felul în care aceste trăsături de personalitate îţi afectează fericirea depinde de situaţie. Dacă, de exemplu, faci parte, la muncă, dintr-o echipă care te susţine şi care funcţionează foarte bine, e probabil să fii şi mai fericit datorită conştiinciozităţii tale. în schimb, dacă ai o echipă leneşă, manipulatoare, dezinteresată şi un şef care nu te sprijină, conştiinciozitatea ta te va face să te simţi nefericit.

Şi genul e un factor. E o realitate tristă (în opinia mea) că bărbaţii căsătoriţi sunt în medie mai fericiţi decât cei singuri, în timp ce femeile căsătorite sunt în medie mai puţin fericite decât cele care n-au fost niciodată logodite. Nu vreau să spun că femeile n-ar trebui să se căsătorească, dar în acest context ar trebui să discutăm despre rolurile sociale într-o căsnicie.

Cel mai important factor care îţi determină nivelul de fericire este probabil felul în care gândeşti. De exemplu, părerile comparative în legătură cu trecutul şi viitorul sau în legătură cu tine însuţi sunt nişte factori determinanţi ai fericirii. Păreri ca „speram că o să fie mai bine” sau „va continua să se înrăutăţească” te fac nefericit, în timp ce acelea de tipul „mi-a trecut glonţul pe la ureche – putea să fie mult mai rău” şi „situaţia se va îmbunătăţi cel mai probabil; o să treacă şi asta” te fac mai fericit. Opinii despre direcţia în care te îndrepţi, cum

ar fi „fac progrese”, sunt importante. Speranţa că vei reuşi în ceea ce-ţi propui este fundamentală.

Cele mai puternice dintre toate sunt comparaţiile pe care le faci între tine şi ceilalţi. Este foarte dificil să eviţi aceste judecăţi şi efectul lor asupra fericirii. De exemplu, într-un studiu al medaliaţilor olimpici, câştigătorii de medalii de bronz s-au declarat, în medie, mai fericiţi decât cei care au obţinut argintul. Primii tindeau să aprecieze faptul că realizarea lor a adus un rezultat tangibil (şi cu care se puteau afişa), în timp ce ocupanţii celei de-a doua trepte a podiumului au simţit mai degrabă ceva de genul: „Eram atât de aproape, încă puţin şi aş fi putut fi campion olimpic”.

Ca regulă generală, oamenii care fac mai puţine judecăţi de valoare, mai ales în ceea ce priveşte propria persoană şi care implică în mod special cuvintele „ar trebui”, tind să fie mai fericiţi decât cei care judecă în permanenţă, ca mod de viaţă. Cei mai fericiţi sunt cei care-şi petrec cea mai mare parte a timpului trăind în prezent, mai degrabă decât luptându-se cu viaţa, scotocind în trecut sau visând la viitor.

Cei care au citit alte cărţi scrise de mine cunosc afirmaţia: „Devii aşa cum te comporţi”, O persoană care se comportă ca şi cum ar fi fericită tinde să devină fericită. Cu siguranţă ceea ce facem este mai important pe termen lung decât modul în care ne simţim în legătură cu asta şi la fel de important ca modul în care gândim. Nu voi detalia acest aspect acum, dar voi reveni la asta de mai multe ori mai târziu,

în paginile cărţii.

Dintre toate modurile de a te comporta, *altruismul* este probabil cea mai puternică sursă de fericire, aşa cum am observat în mod repetat în viaţa mea. O bună demonstraţie a acestui lucru o reprezintă admirabila organizaţie Alcoolici Anonimi. Odată treji, membrii AA trebuie să urmeze cei 12 paşi ai recuperării. Ei sunt ajutaţi în acest efort de un „sponsor”, adică o persoană de acelaşi sex, cu cel puţin doi ani experienţă de recuperare, care a urmat toţi cei 12 paşi. Treptat, cu sprijinul sponsorului, parcurgi paşii, ajungând în cele din urmă la pasul 12, care presupune să îi ajuţi pe ceilalţi. Acesta este momentul în care devii şi tu sponsor pentru una sau mai multe persoane. Acest rol extrem de valoros nu este remunerat şi am observat că aduce o mare fericire celor care şi-l asumă.

Acesta a fost un tur preliminar privind două dintre cele mai importante componente ale rezistenţei. în continuare, ne vom ocupa de un factor pe care mulţi l-ar vedea ca pe o virtute, dar pe care eu îl percep ca pe un handicap: perfecţionismul.

3. Perfectionism şi căutarea > > certitudinii

Multi dintre noi suntem învătati de mici că perfecţionismul e un lucru bun, calitatea unei persoane care se străduieşte din greu, singura modalitate de a-ţi atinge adevăratul potenţial. Cei care te-au învăţat asta nu aveau dreptate. Mulţi dintre noi îşi păstrează această convingere până la maturitate. Vorbim cu admiraţie despre persoane care au excelat, spunând lucruri ca: „Uită-te la ce a realizat – e minunată, o adevărată perfecţionistă”. Nu, nu e, e doar cineva talentat care a depus mult efort pentru a ajunge să fie cât de bun poate în ceea ce face. Asta e ceva foarte diferit. Perfecţionismul nu funcţionează; e ineficient. Realitatea e că, la fel ca multe alte idei înşelătoare, perfecţionismul e aproape corect. Pentru a realiza lucrurile de care eşti capabil, trebuie să încerci din greu, să fii insistent şi să-ţi dedici complet atenţia activităţii de care te ocupi. Dar nu e tocmai acelaşi lucru cu a căuta perfecţiunea. Psihologul Bob Rotella a scris bestsellerül *Golf is Not a Game of Perfect {Golful nu e un joc al perfecţiunii).* Premisa este că poţi deveni cât se poate de bun la golf dacă accepţi că uneori vei lovi prost, dacă accepţi consecinţele acelor greşeli şi dacă păstrezi o atitudine pozitivă pentru următoarea

lovitură. Ei bine, am veşti pentru tine: nici viaţa nu e un joc al perfecţiunii. Răbdarea, stăruinţa şi realismul îţi vor permite să realizezi mult mai mult decât dacă ai urmări iluzia unei vieţi fără greşeli.

Unde duce perfecţionismul? Răspunsul este evident, deoarece perfecţiunea este imposibil de menţinut. Duce la eşec. Dar stai puţin, în introducere am încercat să te conving că eşecul este un prieten de nădejde, nu-i aşa? Ei bine, da, ar putea fi dacă l-ai putea primi în forma aceasta. Dar dacă eşti perfecţionist, nu poţi accepta sau tolera să dai greş, deci odată cu eşecul vine şi ruşinea. Am vorbit despre ruşine în Capitolul 1, dar cred că merită să ne întoarcem puţin la ea aici. Rezumând, ruşinea e de obicei distructivă, deşi mulţi oameni din generaţia mea care au fost crescuţi strict sunt predispuşi la ea. în practică, majoritatea oamenilor care fac lucruri rele în mod regulat nu se simt vinovaţi, deoarece aşa sunt construiţi. Sunt capabili să se gândească la faptele lor greşite considerându-le reacţii acceptabile la situaţia lor. Se pricep să minimalizeze importanţa acţiunilor lor. Ei sunt obişnuiţi să proiecteze – adică plasează cele mai grave caracteristici ale lor asupra altor oameni şi apoi îi atacă pentru asta. Larry îşi dă seama în străfundul inimii sale că e leneş şi că nu contribuie cât ar trebui la locul de muncă, aşa că atunci când echipa lui pierde un contract pentru că treaba nu a fost gata la timp, îl învinuieşte pe Paul şi îl critică prin toată compania. Alternativa, pe care Larry nu o ia în calcul, e să se simtă ruşinat. Dar cum

rămâne cu Paul? Dacă este o persoană bună şi sârguincioasă, s-ar putea să se simtă amărât pentru o vreme, dar, pentru că o parte a lui simte că ar fi putut rămâne mai mult la serviciu şi ar fi putut să renunţe mai mult la viaţa personală în favoarea proiectului, mai devreme sau mai târziu se va simţi ruşinat.

Deci unde se duce ruşinea asta? Ce efect are asupra lui Paul? învaţă din ea şi îşi schimbă modul de lucru pentru a deveni mai eficient? Nu, pentru că, în cazul unui om căruia îi pasă atât de mult pe cât îi pasă lui Paul, ruşinea este intens dureroasă, o adevărată traumă. Oamenii tind să dea înapoi în faţa lucrurilor care au legătură cu traumele, aşa că Paul va tinde să renunţe, să lucreze mai puţin, mai puţin atent şi mai puţin eficient. Am întâlnit foarte puţini oameni care au puterea să înveţe din ruşine. Pentru cei mai mulţi, efectul său este retragerea şi apatia.

Să fie clar: nu pledez împotriva răspunderii personale, ci doar îi dezbat definiţia. „Răspunderea” e un cuvânt iubit de politicieni (şi majoritatea refuză să şi-o asume) şi de jurnalişti (care o folosesc, în mare parte, pentru a da vina pe cineva când se întâmplă vreo nenorocire). De fapt, cuvântul a ajuns în limbajul comun în anii 1960, când un nou model de administrare a afacerilor a fost propus de experţii de la Harvard Business School. înainte de asta, majoritatea organizaţiilor fuseseră conduse de sus în jos, directorul executiv spunându-le managerilor seniori ce trebuie să facă, aceştia dând la rândul lor instrucţiuni managerilor de

departamente, care dădeau apoi ordine specifice angajaţilor de la magazin. Noua idee era de a transfera responsabilitatea în jos pe lanţul de comandă. Aşadar, în loc să-ţi spun ce să faci, îţi aloc o zonă de care să ai grijă. Nu o să ştii exact ce să faci, pentru că nu ai experienţa pe care o am eu ca manager. Asta înseamnă că vei face unele greşeli. E în regulă, e inevitabil. Singura cerinţă este să-ţi admiţi greşelile, să le discuţi şi, cu ajutorul meu, să înveţi din acestea, în acest fel, într-o perioadă scurtă, întreaga organizaţie dobândeşte expertiză, încredere şi autonomie. Din păcate, în Marea Britanie modernă, acest concept vizionar a fost adesea preluat şi modificat de cei care doresc să se simtă mai bine persecutându-i pe cei care fac greşeli. Utilizarea greşită a conceptului de „responsabilitate” face oamenii buni vulnerabili.

Si cum rămâne cu *remuscarea,* care este valorizată şi chiar solicitată în multe sisteme penale? E folositoare? în ce fel e ea diferită de ruşine? Răspunsul e că da, poate fi folositoare, după mult timp şi sprijin. Dave, care e vinovat de o infracţiune care a făcut rău multor persoane, ar putea întâmpina dificultăţi în a înţelege gravitatea şi consecinţele acţiunilor sale. Dacă vrea să devină un membru sigur şi util al comunităţii pe viitor, va avea nevoie de mult sprijin pentru a ajunge la această înţelegere. El nu va reuşi asta dacă i se spune în repetate rânduri că este o persoană îngrozitoare. Nu persoana trebuie condamnată, ci acţiunea care a provocat răul. Dacă Dave

poate înţelege că el e mai mult decât acţiunile sale cele mai rele, poate începe să-şi schimbe comportamentul şi atitudinea. Poate simţi remuşcări faţă de infracţiunea comisă, pentru că îşi dă seama că, potenţial, este o persoană mai bună de-atât. Deci remuscarea e ataşată unei acţiuni şi poate duce la schimbări utile, în timp ce ruşinea se referă la persoană, e distructivă şi duce la închiderea în sine.

Dacă te întrebi de ce prietenul tău nu-ţi acceptă criticile, poate fi din cauză că simte că-l ataci şi nu că-i critici o anumită acţiune. Si cu cât încrederea unei persoane este mai redusă, cu atât va primi mai mult critica legată de un singur eveniment ca pe un atac personal. în schimb, cu cât o persoană începe să aibă o părere mai bună despre sine, cu atât mai mult poate învăţa lecţii pozitive din critici şi înfrângeri.

Perfecţionismul te face foarte predispus la a deveni „ţap ispăşitor”. Ca perfecţionist, îţi vei asuma responsabilitatea pentru majoritatea lucrurilor, pentru că nimeni altcineva nu va lua lucrurile la fel de în serios ca tine. Dacă n-ai citit cartea remarcabilă, dar şocantă a Tarei Westover *învăţare,* îti recomand să o faci. Este o relatare extrem de curajoasă a educaţiei sale abuzive într-o familie pregătită pentru colapsul general în Vestul Mijlociu american. Relatarea îl descrie pe tatăl ei ca pe un bătăuş cu o tulburare de dispoziţie care-l făcea imprevizibil şi nesăbuit, pe mama sa, care prefera să- şi lase fiica pe mâna soţului în loc s-o apere, şi pe fratele său sociopat, care a abuzat-o îngrozitor pe ea şi pe alţi membri ai familiei. Când Tara a

reuşit, până la urmă, să scape din mediul toxic al familiei pentru destul de mult timp încât să înţeleagă cât de disfuncţional era şi să îi tragă la răspundere pe membrii familiei, toţi s-au întors împotriva ei. A devenit ţapul ispăşitor, pe care familia putea să dea vina, în timp ce-şi ascundeau şi negau complicitatea în legătură cu anii de neglijenţă şi abuz şi cu suferinţa pe care au provocat-o. Pentru că era o persoană care îşi asuma foarte uşor responsabilitatea pentru orice, care era perfecţionistă (a trecut de la lipsa educaţiei de bază la un doctorat la Trinity College, Cambridge), care îşi dădea silinţa şi care voia, mai presus de toate, dragostea familiei sale, era un candidat ideal pentru a juca rolul ţapului ispăşitor. Conceptul de „ţap ispăşitor” este unul foarte vechi, care datează din timpul iudaismului antic, când, pe timpul foametei, liderii poporului încercau să-l îmbuneze pe Dumnezeu alegând o capră care să ducă păcatele întregii comunităţi. Bietul animal era apoi lăsat în deşert să moară de foame, în vreme ce păcatele populaţiei mureau odată cu el. Ţapii ispăşitori au o mare însemnătate în sistemele disfuncţionale, fie ele familii sau alte grupuri, permiţând tuturor să evite responsabilitatea şi să se simtă bine. Preţul e plătit doar de ţapul ispăşitor, care devine din ce în ce mai vulnerabil odată cu trecerea timpului. Ah, dar şi de restul lumii, pentru că nimic nu se schimbă! „Cine e abuzat o dată, e tot timpul abuzat” – aceasta este regula generală, care, chiar dacă e aproape un clişeu, tinde să fie adevărată. Cei care au fost victimele abuzului sau neglijenţei tind să

treacă de la o astfel de relaţie la alta, pentru că nu au suficientă încredere sau stimă de sine şi pentru că persoanele abuzive se pricep să găsească oameni vulnerabili.

Disonanţa cognitivă este o altă consecinţă a perfecţionismului. Este definită ca distanţa dintre şinele ideal şi şinele adevărat. Dacă ai citit alte cărţi de-ale mele, îl vei recunoaşte pe tipul din desenul din figura 3.1, care apare în câteva dintre ele. Ridică greutăţi pentru că vrea să devină mare şi puternic ca să impresioneze fetele şi pe prietenii săi. Ideal, ar vrea să fie Mister Univers. Problema e că e un băiat mic şi costeliv, şi e la fel de probabil să-şi atingă scopul cum e probabil ca eu să devin papă. Dar e inteligent, carismatic şi amuzant şi e o plăcere să fii în preajma lui. Dacă s-ar concentra pe aceste puncte forte, ar putea fi mult mai fericit şi mai rezistent, dar asta nu se potriveşte cu viziunea lui ideală despre el însuşi. Problemele lui (şi rănile) sunt în mare parte autoprovocate, ca urmare a disonanţei sale cognitive, care la rândul său provine din perfecţionismul său nerealist.

Figura 3.1. Disonanţă cognitivă

Perfecţionismul nu e legat doar de tine, bineînţeles, ci şi de perspectiva ta asupra lumii şi a viitorului. Viaţa nu e perfectă, nu e sigură şi nici corectă. Nimic nu e cert (în afară de moarte şi taxe, cum a spus şi Woody Allen) şi nimic (în afară de posibilitatea iubirii şi a credinţei) nu durează la nesfârşit. Dar un perfecţionist are o problemă cu asta. Vrea ca viaţa să fie corectă. Vrea s-o poată controla, să împiedice lucrurile să eşueze, să elimine riscul şi suferinţa, să scape de ambiguitate, să descopere certitudine în viaţă. Mult noroc cu asta, dar mă tem că o să sfârşească în lacrimi. Să încerci să baţi viata în cuie e ca şi cum ai încerca să baţi în cuie o mână de ţipari. Chiar te rog, ai grijă şi fii precaut când vine vorba de deciziile tale, dar doar atât. Funcţionează dacă te concentrezi asupra procesului. Dacă pretinzi pur şi simplu de la viaţă rezultatul pe care ţi-l doreşti tu, nu.

Figura 3.2

îmi place sá má străduiesc să fac totul cât de bine pot. Dar nu sunt perfect în nici un fel (aud un „Categoric nu!” răsunător din partea persoanei indisciplínate din fundul sălii) şi nu voi încerca să fiu. Pentru mine, să fiu cât mai bun cu putinţă fără să-mi provoc mie sau celor din jurul meu suferinţă e mai bine decât să fiu perfect. Cât despre lume, va continua pe calea sa un pic ciudată, oricare ar fi opinia mea despre ea. Acesta e adevărul.

4. Boală şi recuperare

Ceea ce-ti doreşti cu adevărat este ca totul să fie bine, ca toată lumea să meargă înainte, oamenii să fie fericiţi şi să nu se întâmple lucruri rele. Nu vrei să faci rău nimănui şi eşti un om de încredere în momentele grele. Este OK, nu? Nimeni nu ar avea ceva de spus împotriva punctului tău de vedere. Ei bine, da, eu aş avea ceva de zis. Vezi tu, am un prieten care este ca tine. Tom (nu e numele său real) este un om foarte bun. încearcă să remedieze totul şi să împace pe toată lumea, indiferent dacă i se cere sau nu. De cele mai multe ori, eforturile sale nesolicitate au efectul de a înrăutăţi lucrurile. De exemplu, când Andrew era bolnav, Tom şi-a cooptat toţi prietenii şi vecinii să meargă la cumpărături, să gătească, să tundă peluza, să ducă şi să ia hainele de la curăţătoria chimică şi să-l viziteze în mod regulat pentru a oferi sprijin. Dar nici Andrew, nici soţia lui, Mary, nu voiau nimic din toate acestea. Mary dorea să fie lăsată în pace pentru a face faţă urmărilor practice şi emoţionale neplăcute ale bolii soţului ei şi să ceară sprijin când avea nevoie. Rezultatul acestei atenţii nedorite a fost că Mary era epuizată şi irascibilă, culminând cu cearta cu cea mai bună prietenă a ei, Beryl, când aceasta a adus o plăcintă pentru cină. Acest lucru a determinat-o pe Beryl să se retragă, să se simtă rănită şi jignită, ceea ce înseamnă că

sprijinul emoţional al lui Beryl, pe care Mary se baza, nu a mai fost disponibil chiar în momentele în care era cel mai necesar. Drumul spre iad este uneori pavat cu intenţii bune. Mai ales dacă nu asculţi nevoile reale ale persoanei pe care vrei s-o ajuţi.

Dar cea mai mare problemă este răul făcut ţie însuţi, în încercarea de a realiza imposibilul. Fie că e motivat de perfecţionism, de frica de incertitudine, de dorinţa de a face pe plac altcuiva sau de limite insuficient de clare, încercarea de a face prea mult, pe o perioadă mai lungă, într-un efort de a proceda tot timpul corect duce, firesc, la conflict, deziluzie, stres, performanţă redusă şi, în cele din urmă, la boală. Acest lucru se datorează faptului că organismul uman nu este conceput să funcţioneze pentru perioade lungi la 100% din capacitate. în esenţă, selecţia naturală s-a oprit pentru că nu există multe lucruri în zilele noastre care să te omoare înainte de a putea avea copii, fapt care stă la baza acestui principiu. Aşadar, suntem construiţi pentru o viaţă primordială, care era caracterizată în principal de şanse ocazionale, cum ar fi uciderea unei antilope pentru hrană, şi de crize, cum ar fi confruntarea cu un smilodon. în acele timpuri, transmiterea genelor depindea de cât de bine te descurcai în acele scurte episoade de oportunitate sau criză. Nimic nu ne-a pregătit organismele pentru zile de 12 ore într-un birou prost condus, cu un şef capricios, cu obiective nerealiste şi o ameninţare permanentă cu concedierea. Pentru că aceste circumstanţe tind să nu fie imediat fatale,

există puţine avantaje pentru selecţia naturală în a învăţa cum să intri într-un ritm şi să-ţi stabileşti obiective realiste; aşadar, suntem prost construiţi pentru o viaţă în mişcare perpetuă.

Punctul final al drumului pentru o persoană care încearcă să obţină siguranţă şi certitudine perfectă într-un mediu subminant este boala. în cariera mea, am văzut mai mulţi medici care suferă de boli legate de stres decât în oricare altă profesie. Ofiţerii de poliţie, asistenţii medicali, pompierii, ambulanţierii şi profesorii vin tare din urmă. Toate aceste profesii au în comun faptul că răspund direct sau indirect în faţa autorităţilor guvernamentale. De fiecare dată când este ales un nou guvern, noul set de politicieni (care, din câte îmi dau seama, rareori suferă de boli legate de stres) stabilesc un nou set de organe decizionale, obiective şi structuri birocratice. Medicii generalişti, ale căror slujbe sunt oricum destul de grele, au parte de obstacole din ce în ce mai mari şi din ce în ce mai inutile. Cei cinici găsesc o modalitate de a se descurca, oferind vorbe goale şefilor, pretinzând că respectă noile reguli, făcându- şi o imagine bună, dar protejându-şi mai ales propriul confort şi propria bunăstare. Oamenii buni, cinstiţi continuă să dea totul până când cedează. Când lucrurile devin dificile, cei tari se îmbolnăvesc.

Pentru a supravieţui, ca medic bun, trebuie să ai în vedere gestionarea riscurilor şi reglarea ritmului muncii tale, precum şi toate celelalte abilităţi de care are nevoie un medic. Acelaşi lucru este valabil şi pentru oricine se confruntă cu un mediu

solicitant şi stresant. Să te iei la trântă cu provocările dificile şi cu piedicile insurmontabile pentru prea mult timp duce la boală. Aceasta poate apărea ca o serie diferită de modificări şi boli ale corpului, multe provocate de schimbări adaptative pe termen scurt pe care organismul le aplică pentru a face faţă ameninţării pentru o perioadă îndelungată.

Adesea, primul sistem al organismului care cedează este intestinul. Stresul duce la creşterea producţiei de acid gastric şi la creşterea motilităţii intestinale (încercarea organismului de a creşte aportul de energie). Inflamaţia rezultată a stomacului şi a intestinelor provoacă disconfort abdominal, balonare şi/sau simptome ale sindromului intestinului iritabil. Tensiunea arterială şi ritmul cardiac cresc; nivelul zahărului din sânge şi al grăsimilor este crescut (reacţia „luptă sau fugi”)> ducând la un risc crescut de diabet şi boli de inimă; muşchii intră în spasm (muşchii balistici fiind într-o stare de contracţie prea mult timp); nervii devin supersensibili (adaptându-se la ameninţarea percepută), manifestându-se sub forma unor nenumărate dureri. Aceste modificări sunt neplăcute şi alarmante, ducând la anxietate cu potenţial debilitant. Eliberarea prelungită de cortizol declanşează o reacţie de hibernare în creier, care la oameni se simte (costul dezvoltării unui creier cu o capacitate emoţională mare) ca o depresie majoră. Răspunsul imun este compromis, crescând vulnerabilitatea la infecţii şi ducând la un risc mai mare de a dezvolta

cancer.

Nu vreau să te alarmez inutil aici. O scurtă perioadă de stres nu-ţi face rău, dar eforturile depuse ani întregi pentru a realiza imposibilul îţi vor face.

Şi apoi ce va urma? Ai fost oprit din drumul tău de o boală provocată de stres. Deocamdată nu poţi rezolva problemele tuturor şi nici nu poţi să-i faci pe toţi fericiţi. Nu poţi fi persoana la care apelează toată lumea; eşti prea bolnav. Pentru prima oară, alţii vor trebui să facă lucruri pentru tine, şi nu invers. Este posibil să existe o problemă aici, deoarece este foarte puţin probabil ca alţii să te ajute în aceeaşi măsură în care i-ai ajuta tu dacă ar fi bolnavi, dar asta e. Nu are rost să fii supărat în privinţa asta – nu culegi mereu ceea ce semeni, pentru că lumea nu este construită aşa. Doar pentru că tu dăruieşti o parte mare din tine altora nu înseamnă că aceştia sunt obligaţi să facă acelaşi lucru pentru tine.

Dar aceasta este şansa ta. Afecţiunea ta poate fi prima dintr-un rând lung şi sumbru de boli sau poate fi lumina călăuzitoare pe drumul spre Damasc (îmi cer scuze celor care nu sunt creştini – mă refer la momentul unei revelaţii). Acesta e momentul pentru a te reseta şi pentru a face unele alegeri. Corpul tău îţi transmite un mesaj puternic că nu poate continua astfel. Deci ce anume vei schimba? Vei menţine efortul de a-ţi duce viaţa în siguranţă, de a fi sigur că lucrurile vor merge bine ca să fie toţi fericiţi în permanenţă? Asta te-a îmbolnăvit, ţi-a transformat viaţa într-un chin şi i-a determinat pe oameni să fie supăraţi pe tine.

Sau ai de gând să cauţi un *echilibru* mai bun?

Problema echilibrului este crucială aici. Nu vorbesc despre a schimba totul, a deveni egocentric sau leneş. Acest tip de trecere în extrema cealaltă nu funcţionează, deoarece extremele chiar nu sunt foarte diferite unele de celelalte. Vei ajunge să treci dintr-o parte în cealaltă fără să se producă nici o schimbare reală şi susţinută. Figura 4.1 ilustrează această idee.

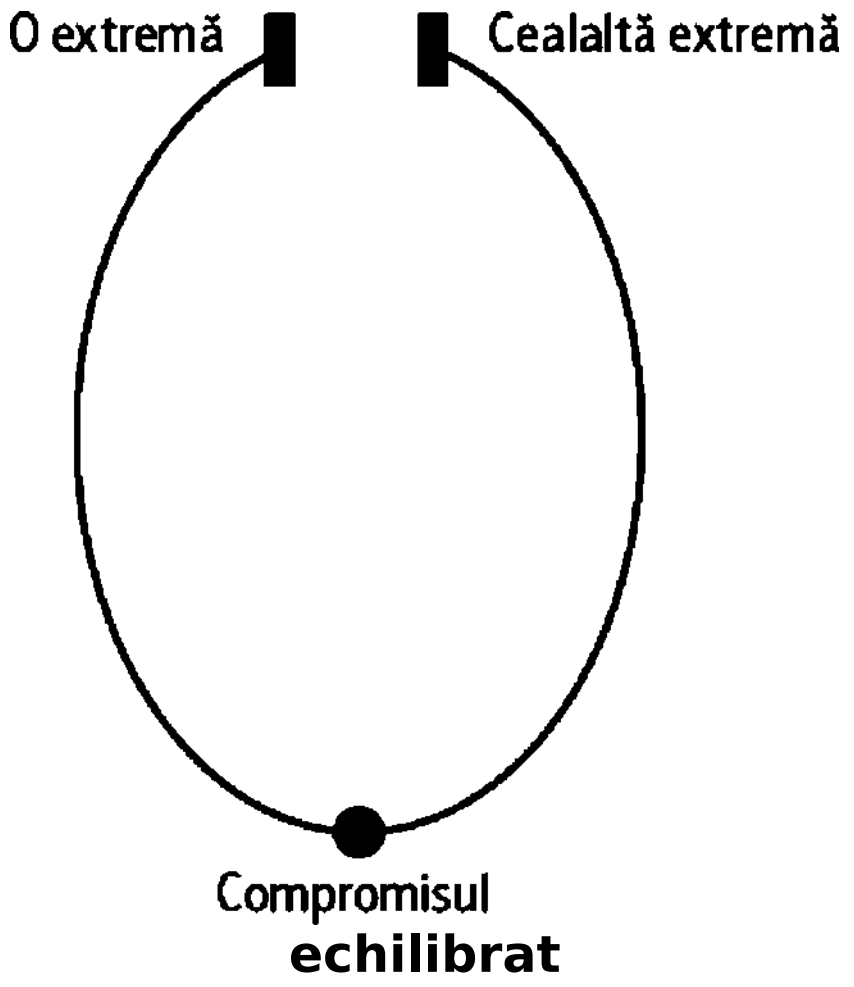


Figura 4.1. Extremele nu sunt atât de diferite unele de celelalte

Schimbarea cu adevărat radicală, una care poate dura, este spre centrul terenului. Vei găsi rezistenţa pe care o doreşti prin multe schimbări moderate. Voi intra mai târziu în mai multe detalii despre ce anume trebuie să schimbi şi cum să faci asta, dar deocamdată vreau doar să subliniez ideea că boala ta a avut cauze, dintre care unele depind de tine şi pot fi schimbate. Pentru a realiza acest lucru, va

trebui să renunţi la ceva, în special la rolul tău de persoană care caută perfecţiunea, care menţine totul în siguranţă şi are grijă ca toată lumea să fie fericită. Pe cât de oribilă este boala provocată de stres, ea este, la fel ca eşecul, prietena şi profesoara ta dacă ai răbdare şi înveţi.

* >

îţi dau un exemplu. Am suferit de migrene ocazionale de-a lungul vieţii, deşi mult mai rar de când m-am retras din activitate. La sfârşitul pregătirii postuniversitare, lucram la Spitalul St. George din Londra. Tot atunci, o echipă de cercetători studia bolnavii de migrenă. Nu am văzut niciodată rezultatele studiului în format tipărit, aşa că nu pot demonstra ceea ce am aflat de la cercetători, dar una dintre concluziile lor preliminare mi s-a părut foarte interesantă. Dacă suferi de migrenă şi, când ai un atac, te opreşti din muncă şi mergi să te întinzi într-o cameră întunecată, ai un risc semnificativ mai mic de deces din cauza bolilor de inimă sau a unui accident vascular cerebral decât restul populaţiei. Dacă, pe de altă parte, suferi de migrenă şi o duci pe picioare, nu-ţi iei niciodată liber pentru odihnă când ai o criză, ai un risc semnificativ *mai mare* de deces din aceste cauze decât cei care nu suferă de migrenă. Se pare că, pentru unii, migrena poate fi o lumină de avertizare atât metaforică, cât şi practică, indicând că e timpul să-ţi schimbi obiceiurile. Din perspectiva asta, migrena e un cadou, un sistem de avertizare timpurie pentru cei destul de norocoşi s-o aibă şi suficient de înţelepţi s-o ia în seamă. Soţia mea îmi atrage atenţia că nu prea dădeam

atenţie migrenei şi nici nu-mi luam timp liber de la serviciu, aşa că mă consider norocos că am ajuns la pensie relativ nevătămat. Fă cum spun eu, nu cum fac eu!

Orice boală influenţată de stres poate fi văzută în acelaşi mod – un indicator al unei nevoi de schimbare.

5. Dezvoltarea adaptabilităţii

Am petrecut destul de mult timp prezentând problemele: cum se face că anumite persoane sunt mai rezistente la stres şi la obstacole decât altele şi care sunt principalele ameninţări ale stării noastre de bine, cel puţin cele pe care le putem controla. Asta a fost partea dificilă. Acum trecem la cea uşoară, adică să găsim soluţiile – schimbările către care trebuie să tindem ca să ne îmbunătăţim situaţia.

Odată ce înţelegi problemele, soluţiile sunt evidente. Mă voi întoarce la ideile mele centrale despre eşec şi perfecţionism mai târziu, dar în acest capitol hai să revenim la începutul cărţii şi să vedem ce putem să facem în legătură cu factorii aceia care favorizează vulnerabilitatea şi rezistenta.

Gene şi personalitate

E păcat că nu-ţi poţi schimba genele. Dar poţi să-ţi schimbi atitudinea faţă de acestea. Faptul că genele te predispun la vulnerabilitate în faţa stresului înseamnă doar că trebuie să lucrezi mai mult decât alţii la gestionarea acestuia. OK, trebuie să începi să acţionezi de îndată ce termini cartea aceasta. Si chiar dacă, timp de ani întregi, ai trăit cu impresia că nu-ţi poţi schimba personalitatea, nu este aşa. Poţi să schimbi nu doar felul în care te văd

ceilalţi, dar şi cum te simţi în interior, datorită principiului „devii aşa cum te comporţi".

Acest lucru va necesita puţină planificare şi strategie. Ţine minte că extremele nu sunt schimbări adevărate; ele doar reacţionează una la cealaltă. De exemplu, o dietă extremă şi excesul de alimente sunt doar două laturi ale aceleiaşi relaţii problematice cu mâncarea.

Schimbarea radicală constă în moderarea alimentaţiei sănătoase, fără restricţii ca pedeapsă şi cu delicii planificate ocazional, indiferent de starea de spirit (nu folosi mâncarea ca să-ţi gestionezi sentimentele dificile). Munca excesivă şi lenea sunt feţele opuse ale aceleiaşi monede, care va tinde să cadă când pe o parte, când pe cealaltă. Schimbarea stabilă şi durabilă înseamnă să încerci din greu în mod constant, dar cu limite. Aş putea continua, dar înţelegi ce vreau să spun. Dacă vrei să schimbi modul în care te simţi, trebuie să schimbi modul în care acţionezi, treptat, îndreptându-te spre centru, nu spre cealaltă extremă. Fă-ţi un plan legat de lucrurile pe care le vei face diferit şi asigură-te că e un plan realist, nu eroic. Poţi vorbi cu un prieten sau cu cineva raţional din familia ta pentru a vedea care este şi părerea lor.

Nigel, care lucrează tot timpul şi tinde să fie irascibil acasă, vrea să devină mai relaxat, mai puţin tensionat. Va trebui să înceapă prin a-şi crea scurtături la locul de muncă şi acasă – nu să devină leneş, ci să stabilească nişte limite şi să caute echilibrul. Va vorbi cu şeful său despre faptul că are nevoie de asistenţă administrativă şi de o jumătate de zi care să fie rezervată doar muncii de acest fel. Va vorbi cu

soţia sa despre împărţirea mai multor sarcini casnice şi despre o înţelegere cu privire la ceea ce nu trebuie făcut perfect sau nu trebuie făcut deloc. Apoi va căuta să adauge în viaţa sa lucruri care să fie distractive, nu serioase, nu orientate către obiective, cum ar fi hobbyuri, sport şi alte pasiuni. Va analiza modul în care prietenul său foarte relaxat, Geoff, îşi duce viaţa şi va copia o parte din ceea ce face eL Toate aceste lucruri par extrem de nefamiliare şi cu siguranţă nu-l fac pe Nigel să se simtă relaxat *la început.* De fapt, se simte foarte prost când cere lucrurile pe care le doreşte şi de care are nevoie. Se va simţi vinovat că nu face totul pentru toată lumea. Dar a te simţi incomod este un semn bun. Pentru Nigel, pentru că este atât de sârguincios, vinovăţia este bună. E normal ca încălcarea unor obiceiuri pe care le-a urmat toată viaţa să fie incomodă la început; este parte din proces. Nigel trebuie să persiste, evitând orice extreme. Dacă o va face, în timp, stilul său de viaţă mai echilibrat şi ajustarea ambiţiilor vor deveni norma, iar Nigel va fi mai puţin suprasolicitat şi copleşit de viaţă.

Dacă te recunoşti în Nigel, trebuie să începi să schimbi felul în care te comporţi; îndreaptă-te încet spre centru, fără să aluneci spre cealaltă extremă. Uită-te la oamenii care sunt asa cum ti-ai dori să fii şi imită-i.

Experienţe din copilărie

Ce poţi face dacă ai avut o copilărie dificilă? îţi aminteşti de Sarah din Capitolul 1? S-a ales cu acea neputinţă deprinsă din cauza

experienţelor inconsistente din viaţa ei timpurie. Evită provocările şi contactul social şi s-a dat bătută într-o mare măsură, fără să aibă ambiţii sau ţeluri. Este de înţeles, deoarece a învăţat de timpuriu că nu are nici o influenţă asupra lucurilor care i se întâmplă sau asupra lucrurilor care se întâmplă în jurul ei.

Ce poate face Sarah pentru a schimba lucrurile în bine? Există un singur detaliu care va schimba programul negativ pe care-l are în minte: să trăiască viaţa ca şi cum aceasta i-ar putea oferi mai multe

recompense în schimbul eforturilor sale. Sarah trebuie să înveţe că, de multe ori în viaţă, culegi ceea ce ai semănat. Nu întotdeauna; după cum am arătat, viata nu este întotdeauna corectă. Si nu imediat. Deci aici avem o problemă. Aş sugera ca Sarah să-şi asume anumite riscuri emoţionale, să fie prezentă, să interacţioneze mai mult cu oamenii, să-şi asume diverse provocări. însă, uneori, oamenii o vor dezamăgi. Uneori va avea ghinion şi eforturile ei nu vor da roade, pentru că lumea mai păţeşte şi asta. Acest lucru ar putea confirma părerea lui Sarah că viata este aleatorie şi că nu are nici o influentă asupra acesteia. Aşadar, sunt necesare şi alte lucruri. Adică să-şi schimbe punctul de vedere şi să aibă în vedere o perspectivă pe termen lung.

Sarah candidează la o slujbă pe care şi-o doreşte, chiar dacă e pesimistă când vine vorba de succes. Este un început excelent. Dar nici măcar nu este chemată la interviu. Acum neputinţa ei deprinsă ar putea fi confirmată,

dar nu e necesar să se întâmple asa. Trebuie să se întrebe dacă există un alt mod de a t
privi ceea ce s-a întâmplat. Ar putea să-l întrebe pe responsabilul de la resurse umane, care a postat locul de muncă, câţi dintre candidaţi au fost chemaţi la interviu şi de ce ea nu era unul dintre ei. Poate că-i t
va spune că doar 10% au intrat la interviu. Ei bine, atunci şansele au fost de la bun început împotriva ei. Căutau pe cineva cu experienţă sau un detaliu din CV-ul lor i-a făcut să iasă în evidenţă. OK, de data aceasta nu a avut succes, dar a meritat încercarea. Sarah a învăţat ceva şi despre cum să-şi pregătească CV-ul. Acum trebuie să caute şi să candideze în continuare. Şansele sunt ca ea să aibă succes, în cele din urmă, urmând calculele. Dacă nu găseşte un loc de muncă după câteva luni de încercări, este posibil ca Sarah să fie nevoită să regândească situaţia, dar nu înainte de asta. Si, deşi se va strădui să nu se lase copleşită de sentimentele ei, va trebui să recunoască faptul că va fi rănită de fiecare dată când nu va primi o slujbă. Trebuie să caute pe cineva raţional şi empatic cu care să poată vorbi despre dezamăgirea ei atunci când nu reuşeşte şi care s-o ajute să nu exagereze.

Pe scurt, gestionarea experienţelor neplăcute timpurii care duc la neajutorare învăţată sau la alte vulnerabilităţi înseamnă a găsi un mod de a te putea implica din nou în viaţă şi de a te menţine pe acest făgaş, pentru ca lucrurile bune să înceapă să se întâmple. Mai mult decât atât, trebuie să existe suficient de mult timp pentru ca axa HHS să fie resetată. Ţine minte, acest circuit neurologic şi hormonal este

programat cu uşurinţă în copilărie, dar este mult mai lent în a răspunde circumstanţelor schimbate la vârsta adultă. Vei fi mai vulnerabil la stres decât cineva care a avut o copilărie ideală, cel puţin pentru o vreme. De aceea perseverenţa e atât de importantă. Voi analiza mai târziu alte modalităţi prin care îţi poţi recalibra axa HHS, dar deocamdată mesajul este: „Continuă!”

Părinţi, amintiţi-vă că nu trebuie să fiţi perfecţi; de fapt, e mai bine dacă nu sunteţi. încercaţi doar să fiţi cât se poate de consecvenţi şi să iubiţi necondiţionat. O greşeală ocazională este OK. Dacă fiica ta, acum adultă, suferă de anxietate, stimă de sine scăzută sau semne de neputinţă învăţată, nu te învinovăţi pentru asta. Se întâmplă uneori chiar şi în cele mai iubitoare dintre familii. Dar încurajeaz-o să se implice, să-şi asume unele riscuri emoţionale, să-şi reformuleze percepţia asupra eşecurilor şi să adopte o perspectivă pe termen mai lung. Arată-i clar că apreciezi mai mult faptul că încearcă decât rezultatele eforturilor sale.

Evenimente de viaţă, dificultăţi continue şi susţinere socială

>

Schimbările de viaţă importante trebuie luate în serios. Chiar dacă perseverenţa e necesară pentru a dobândi ce vrei de la viată, la fel este şi flexibilitatea. Asta înseamnă că atunci când viaţa te doboară, te laşi pe un genunchi, faci o pauză şi apoi continui lupta. Puterea şi curajul trebuie temperate cu înţelepciune şi grijă pentru propria persoană. Există momente în care trebuie să te zbaţi, dar şi momente de

tristeţe în care să-ţi lingi rănile. Ştiu că am amestecat metaforele, dar, în timpul unei furtuni, creanga care se îndoaie nu se rupe.

Figura 5.1

Ţine minte că, deşi experienţele de viaţă nefavorabile sunt principala ameninţare la adresa stării tale de bine, chiar şi experienţele binevenite te pot pune în pericol dacă le parcurgi inflexibil. Avansarea în carieră, schimbarea casei sau naşterea unui copil sunt toate evenimente fericite, dar şi un şoc pentru sistem, care trebuie luat în considerare. Proaspeţii părinţi râd când îi sfătuiesc să-şi acorde puţin timp liber pentru ei înşişi, pentru odihnă şi recreere, dar eu vorbesc serios. E posibil, cu un plan bun şi cu dorinţa de a „dezbina şi stăpâni”, şi chiar merită efortul.

Dificultăţile majore continue au potenţialul să

fie şi mai toxice decât evenimentele izolate, din motive evidente. Dacă eşti o mamă singură cu trei copii sub vârsta de cinci ani şi trăieşti într-un bloc, fără o comunitate, familie sau prieteni apropiaţi care să te susţină, viaţa e împotriva ta. Dar, în absenţa altor oameni care să aibă grijă de tine, poţi, cel puţin, să faci chiar tu asta. Nu e posibil să fii un părinte grozav într-un astfel de caz, aşa că încearcă să fii doar *sufícient de bun,* lăsându-ţi puţin spaţiu şi timp pentru tine. Nu înseamnă că eşti mai important decât copiii tăi, dar şi tu eşti important. Dacă te dezintegrezi emoţional, nu le vei fi de folos, aşa că ai grijă de tine mai întâi. Asta se poate aplica nu doar mamelor cu copii mici, ci oricărei persoane care se află faţă în faţă cu nişte provocări prelungite în viaţă. Şi dacă există vreun potenţial ajutor disponibil, profită de el. Să recunoşti că ai nevoie de ajutor e un punct forte, nu o slăbiciune. în mod ciudat, oamenilor le place ca lumea să aibă nevoie de ei, aşa că te vor plăcea cu atât mai mult dacă vorbeşti cu ei. Dacă nu, atunci măcar vei şti că nu sunt cu adevărat prietenii tăi şi că nu e nevoie să-ţi mai pierzi timpul cu ei pe viitor.

Dacă o persoană cunoscută îţi cere din timpul tău sau are nevoie de susţinerea ta, te rog, ajut-o dacă poţi, chiar dacă eşti obosit, ocupat şi ţi-e peste mână, presupunând că nu este un profitor (mai multe despre acest subiect mai târziu). Există anumite momente în viată care te definesc. A fi contactat de o

persoană care are nevoie de ajutor este unul dintre ele. Mai presus de orice, nu-i oferi totuşi sfaturi nesolicitate. De obicei, asta complică situaţia, pentru că sfatul tău ar putea fi bun

pentru tine, dar probabil nu şi pentru ea. Dacă se simte presată să urmeze instrucţiunile tale bine intenţionate, este foarte posibil ca acest lucru să-i sporească suferinţa. Să asculţi şi să faci ceea ce te roagă o persoană care se confruntă cu dificultăţi majore e mult mai bine decât să-ţi impui soluţiile în faţa celor care nu le-au cerut.

Cum gândeşti

Schimbarea tiparelor de gândire obişnuite este probabil cel mai greu şi cel mai eficient mod de a fi mai fericit şi, prin urmare, mai rezistent. Dacă ai avut întotdeauna o viziune pesimistă asupra ta, a lumii şi a viitorului, acest lucru este deja programat înăuntrul tău. Dar există o diferenţă între cablarea electrică a unei reţele de comunicaţii şi cea a

creierului uman. în timp ce prima este o structură fizică statică, cea de-a doua este fluidă şi adaptabilă. Cu cât gândurile tale au urmat o anumită cale mai mult timp, cu atât durează mai mult să le schimbi calea. însă dacă mergi înainte pe acest drum, în cele din urmă, vei reuşi.

Procesul de identificare a tiparelor negative de gândire, de căutare mai profundă a prezumţiilor profunde care le generează, de testare şi de înlocuire cu prezumţii şi idei mai folositoare stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), despre care voi vorbi mai târziu (în Capitolul 9). Dar poţi să începi de acum. încearcă să-ţi pui anumite întrebări când te simţi rău: „La ce mă gândesc? De ce? Ce stă în spatele acestor gânduri? Există oare o

modalitate mai bună să mă gândesc la asta? E perspectiva alternativă mai probabil să fie corectă? Atunci, o să o urmez.”

Urmând exemplul din secţiunea „Cum gândeşti” din Capitolul 1, răspunsurile sunt:

> Cred că nu are rost să candidez la acest loc de muncă, din cauza tuturor motivelor pe care le- am menţionat. în spatele acestor gânduri stă convingerea că nu sunt bun de nimic, că lumea e împotriva mea şi că viitorul meu e fără speranţă. Altă perspectivă ar fi că nu ştiu de ce sunt capabil, că lumea e aleatorie şi că viitorul e necunoscut. Sună plauzibil. OK, voi candida atunci la acest loc de muncă – n-am nimic de pierdut şi măcar fac un efort.

După ce ai candidat la locul de muncă, acest proces continuă. Dacă nu obţii slujba, gândurile tale pesimiste vor ieşi din nou la iveală şi va trebui să repeţi acest proces de analiză a gândurilor. De fapt, acest proces de a-ţi testa tiparele obişnuite de gândire şi prezumţiile deprinse trebuie să devină unul continuu, un mod nou de viaţă. „Programarea” ta poate fi reprogramată, dar numai prin multă repetiţie. Cheia este consecvenţa. Mă voi întoarce la asta când voi vorbi despre TCC şi voi da mai multe detalii despre cum poţi să continui acest proces, dar, pentru moment, formează-ţi obiceiul de a-ţi testa modul în care gândeşti.

Când îţi testezi modul de gândire, fii atent la efectul halo. Te concentrezi numai asupra aspectelor negative, asupra pericolelor şi

eşecurilor, ignorând şi neluând în calcul eventualităţile pozitive, succesele tale şi exemplele norocoase? Ei bine, atunci lansează-ţi provocări, caută moduri alternative de gândire.

Lucrează la locusul tău de control. Asta va necesita în special să schimbi felul în care acţionezi. Va trebui să te expui unor situaţii noi, să-ţi asumi nişte riscuri emoţionale. Ceea ce faci, în acest stadiu, e mai important decât ceea ce simţi în privinţa asta. Acţiunile tale pot părea false şi inutile, dar *fâ-le oricum.* „Prefă-te ca să reuşeşti.”*** Joe din Capitolul 1 trebuie să fie atent la ceea ce face Phil şi să ia nişte

> *

ponturi de la el. Trebuie să înceapă încet-încet să se implice mai mult în lucrurile de care îi este teamă şi pe care le evită. Rezultatul eforturilor lui Joe chiar nu contează în această etapă; succesul va apărea când va fi să fie. Ce contează acum e ca Joe să înceapă să facă nişte lucruri în loc să evite ceea ce-l sperie. începe să preia comanda asupra lumii sale în loc să fie el cel controlat. îsi mută locusul de control către interior.

Voi ajunge la mindfulness mai târziu (vezi Capitolul 9), dar, pentru moment, poţi încerca să fii mai prezent. Când vezi că-ţi rătăcesc gândurile spre un scenariu viitor ipotetic şi catastrofal, întoarce-te în prezent şi asigură-te că eşti conştient şi că trăieşti ceea ce se întâmplă în jurul tău. Acceptă lucrurile pe care nu le poţi schimba şi luptă doar când e cu adevărat necesar.

încearcă să te accepţi pe tine însuţi şi faptul că eşti OK. Nu eşti perfect, dar a fi perfect

oricum nu ajută, din cauza tuturor motivelor pe care le-am menţionat. Chiar te rog, caută să devii mai bun, dar fii moderat şi realist în obiectivele tale. Tu eşti tu, şi asta e OK. Această perspectivă asupra propriei persoane poate fi foarte dificil de dobândit, aşa că poate vei avea nevoie de ajutor din partea unor prieteni afectuoşi şi din partea familiei. Vorbeşte despre ceea ce simţi cu oricine e bun, cald şi empatic şi *ascultă* ce îţi spun aceste persoane. Dacă au lucruri bune de zis despre tine, acest fapt te poate face să te simţi stânjenit, dar, orice ar fi, ascultă şi înţelege cuvintele lor. Dacă eşti izolat şi chiar nu ai pe nimeni cu care să vorbeşti despre lucruri atât de intime, atunci imaginează-ţi că eşti chiar tu prietenul tău apropiat. Cum i-ai vorbi acestei persoane? Poartă această discuţie internă cu tine însuti.

îmi dau seama că dacă nu ai avut niciodată stimă de sine, vorbele mele vor părea goale. Una e să-ţi spun eu că vei fi OK, cu totul altceva e să crezi tu asta. Ştiu lucrul acesta, dar să fii OK e foarte important şi te îndemn să încerci. Poate trebuie să afli ce te pasionează; poate trebuie să afli ce se află la baza părerii tale proaste despre tine şi să încerci să-ţi schimbi perspectiva şi să vorbeşti despre asta cu cineva în care ai încredere. Ceilalţi te văd şi ei la fel

cum te vezi tu însuţi? Dacă eşti creştin, poţi încerca să te conectezi din nou cu credinţa ta. Dacă Dumnezeu te iubeşte, probabil nu e bine ca tu să te urăşti. Dacă să fii OK e încă un obiectiv greu de atins, nu dispera – o mare parte din restul acestei cărţi e dedicată acestui

lucru.

Adevărul e că nu ştiu exact ce o să te facă să-ti dai seama că eşti OK. Dar tu ştii, dacă te gândeşti la asta şi vorbeşti despre asta cu mintea deschisă. Asta ar putea însemna să renunţi la prejudecăţile tale sau măcar să le laşi la o parte pentru moment. Nu poţi să dezbaţi nişte prejudecăţi; sunt doar prejudecăţi. „Fac degeaba umbră pământului, tot timpul am fost aşa şi aşa voi fi mereu” e o prejudecată. Nu e bazată pe informaţii valide. Nimic din ce-ţi spun nu te va face să te răzgândeşti, pentru că prejudecăţile nu pot fi combătute cu argumente. Aşa că acţionează şi gândeşte în alt mod ca şi cum ai fi OK, indiferent de ceea ce crezi. Dacă ai nevoie, caută un psiholog pentru terapie. Medicul de familie e primul tău punct de contact.

Cum să faci fată ruşinii

> >

Din motivele pe care le-am menţionat în capitolele 1 şi 3, dacă eşti bântuit de ruşine, e foarte posibil să fie ceva nefondat. Priveşte în mod critic. De ce anume îti este ruşine şi din ce motiv? îti e ruşine că eşti

J > * J > J

timid? Asta e o trăsătură de caracter, nu ceva de care merită să-ti fie ruşine. Ti-e ruşine că bei? Oricine poate avea această problemă şi mulţi dintre cei mai buni oameni pe care-i cunosc sunt alcoolici în perioada de recuperare. Ţi-e ruşine că nu arăţi mai bine? Chiar asa? Asta nici nu cred că merită un răspuns. Lucrurile care nu pot fi schimbate trebuie acceptate. Meriţi acelaşi respect pe care-l oferi altora şi valoarea unei persoane nu

e definită de felul în care arată sau de cât de sigură pe sine este. Dar trebuie să vezi ce ai putea să *faci* pentru a încerca să schimbi lucrurile care pot fi schimbate. Devii mai încrezător pe plan social dacă ai mai mult contact social. După cum spune titlul unei cărţi binecunoscute, simte frica şi mergi mai departe oricum, în cuvintele celor de la AA, prefă-te ca să reuşeşti. Dacă ai o problemă cu băutura, du-te la o întâlnire AA sau discută cu medicul tău de familie. Nu aştepta să te macine ruşinea.

Oricare ar fi sursa ruşinii tale, poate fi înfruntată şi adusă sub control şi, dacă e vorba de ceva care poate fi schimbat, există multe lucruri pe care le poţi face în acest scop.

Hai să luăm un exemplu mai dificil. Să zicem că ai fost găsit vinovat de o agresiune sexuală. Lucrând cu un număr mare de agresori sexuali, i-am împărţit iniţial în două grupuri: cei cărora le e ruşine şi cei cărora nu le e. Cei din ultimul grup nu simt ruşinea pentru că infracţiunea lor provine dintr-o structură sociopată (psihopată) a personalităţii. Sociopaţii sunt incapabili să simtă ruşinea pentru că nu au conştiinţă. Primul grup e mai interesant. A fost OK comportamentul lor infracţional? Evident că nu. întrebarea mai importantă e cât de folositoare e ruşinea copleşitoare pe care o resimt. Răspunsul e că, în afara perioadei în care îşi agresau victimele şi imediat după ce au fost condamnaţi, ruşinea nu e deloc folositoare. Aceasta tinde să te facă să-ti întorci spatele lucrurilor care trebuie făcute, să te ascunzi de lume. Să laşi deoparte ruşinea nu înseamnă că refuzi să-ţi asumi responsabilitatea pentru acţiunile tale. înseamnă să accepţi că eşti, ca

mulţi alţii, un om cu defectele lui, care trebuie să încerce să se schimbe şi să fie mai bun. De asta este nevoie, de acţiune.

Un agresor sexual care reuşeşte, primind ajutor, să-şi învingă adicţia sexuală ar trebui să fie, în opinia mea, mândru de el pentru că a reuşit ceva care e important şi dificil. Mai e, evident, o problemă morală complicată: cum rămâne cu persoana sau persoanele care au fost afectate de acţiunile agresorului în trecut? Nu trebuie ca agresorul să continue să sufere în semn de recunoaştere pentru suferinţa pe care a produs-o? Nu pot da un răspuns satisfăcător; va trebui să las experţii în justiţie, pe cei spirituali şi filosofii să se pronunţe asupra pedepsei şi a compensaţiei. Dar aspectul asupra căruia insist este acesta: ce anume funcţionează cel mai bine? Pot să-ţi spun cu certitudine că, pentru cei copleşiţi de ruşinea care-i împiedică să ia măsuri pentru a îmbunătăţi situaţia, cel mai bine e să lase deoparte ruşinea, să-şi suflece mânecile şi să ia măsuri ca să

> ' > *

schimbe ceva.

Să gestionezi ruşinea necesită o cantitate enormă de onestitate. Trebuie să împărtăşeşti problemele, cu bune şi rele, cu cel puţin o altă persoană. Asigură-te că aceasta este amabilă şi înţeleaptă. Alegerea unei persoane nepotrivite poate face ca problemele tale să nască nişte bârfe neruşinate sau să primeşti nişte sfaturi grosolane şi greşite.

Dietă şi obiceiuri

>

Nu voi dedica mult timp acestui subiect acum, dar îl includ pentru a avea lista completă. Echilibrul e cheia, cu o dietă sănătoasă şi echilibrată, fără mofturi, fără regimuri la modă, cu mese luate la intervale regulate, pe cât posibil, fără prea multă cafeină sau alcool şi cu mişcare regulată. Există dovezi foarte clare că oamenii care fac exerciţii suficient de intense încât să gâfâie puţin şi să-şi ridice ritmul cardiac la peste 100 de bătăi pe minut de câteva ori pe săptămână sunt mai puţin predispuşi la boli legate de stres decât cei care au o viaţă sedentară. Evident că, dacă ai o boală la inimă sau alte boli cronice, trebuie să vorbeşti cu doctorul tău înainte să încerci să alergi şapte kilometri.

Echilibrul e important în toate sferele vieţii tale: echilibru între muncă şi odihnă, sport şi relaxare, nevoile tale şi nevoile altora, datorii şi distracţie, activităţi şi somn, şi aşa mai departe. Echilibrul e totul. Fără extreme, fără eroism, doar echilibru şi consecventă.

Comunicare electronică şi reţele de socializare

> >

Nu voi putea să te conving să abandonezi Facebookul şi Twitterul, deşi eu le evit şi nu cred că viaţa mea e mai rea fără ele. Dar eu sunt practic un moş care nu se confruntă cu aceleaşi presiuni de a se implica pe reţelele de socializare ca tinerii „iGen”. Dar admite măcar că atunci când te implici în social media ai de-a face cu un lucru cu potenţial toxic. Tinerii care nu-şi mai folosesc telefoanele mobile şi alte dispozitive de comunicare timp de şase luni

devin mai puţin predispuşi la anxietate şi depresie majoră, dar riscul revine imediat pentru aceia dintre ei care îşi reiau activitatea pe reţelele de socializare.

Din nou, e o chestiune de echilibru. Fii sigur că petreci, în fiecare zi, o parte din timp fără să ai în faţă un dispozitiv electronic. Vorbeşte regulat cu oamenii, mai ales despre problemele cu care ai de-a face online. Nu lăsa internetül să te izoleze. Dacă esti hărţuit online, vorbeşte despre asta. Părinţi, aveţi aici rolul de a impune o limită rezonabilă în privinţa timpului petrecut pe dispozitive, deşi ştiu cât de greu e să impui o limită unui adolescent taciturn. Câteodată rolul unui părinte bun e să fie tipul cel rău. Dacă e cazul, asumă-ţi-1.

Obiective

Ca să fii fericit şi rezistent, ai nevoie de obiective în viaţă. Acestea trebuie să fie clare, simple şi realizabile. Pentru mine, trei obiective definite clar sunt suficiente, dar poţi să ai unul sau două în plus. Dacă nu ai nici unul, reflectează puţin. Trebuie să-ţi găseşti obiective. Ţine minte că e crucial să-ţi pese de obiectivele tale, să le preţuieşti şi să ai puţină încredere că le poţi îndeplini. De asta e important ca obiectivele tale să fie realiste. Dacă nu ai încredere că poţi realiza nimic din ce merită efortul, atunci va trebui să lucrezi mai întâi la stima ta de sine şi la felul cum gândeşti. Asta poate să însemne ori să apelezi la TCC, ori să lucrezi cu un program de TCC online sau o carte cu exerciţii TCC (vezi Capitolul 9).

înainte să începi orice tip de TCC, poţi să-ţi testezi unele presupuneri şi felul în care gândeşti, cum am arătat mai sus, în acest capitol. Poţi începe chiar acum să-ţi pui la îndoială gândurile şi presupunerile care nu te lasă să-ţi atingi scopurile şi nici măcar să ţi le stabileşti.

Voi dezvolta această temă în următorul capitol, când mă voi ocupa de stimularea optimismului şi a fericirii.

Fake it to make it (în 1b. engl., în orig.) (n.red.)

6. Stimularea optimismului şi a fericirii

Dacă ai fi foarte încrezător şi optimist, ai putea avea o altă perspectivă asupra evenimentelor din trecut şi asupra gândurilor tale sumbre despre viitor? Da? OK, ce-ar fi să laşi deoparte neîncrederea şi să încerci să pleci de la nişte prezumţii diferite, mai optimiste? încearcă doar şi vezi unde ajungi.

Dezvoltarea optimismului

Chiar dacă crezi că e inutil, caută soluţii pentru problemele cu care te confrunţi. Şi ce dacă e inutil? E mai bine decât să-ţi plângi de milă, Implică-te în viaţa din jurul tău, chiar dacă ai senzaţia că efortul va fi în zadar. Când lucrurile nu decurg conform planului, încearcă să le priveşti ca pe o piedică temporară, prima dintre încercările care în final te vor duce unde vrei să ajungi. Dacă nu crezi asta, prefă-te deocamdată şi vezi unde ajungi în felul acesta. Nu te judeca prima oară când dai greş. E un proces, Te-ai retras şi ai renunţat să mai ai aşteptări de la viaţă timp de ani întregi. Acum îţi cer ca pentru doar şase luni să încerci un alt mod de a gândi şi de a acţiona. Nu ţi se pare corect?

Când ceva nu merge bine, încearcă să remediezi situaţia dacă este posibil. Dacă într-adevăr este ceva imposibil de reparat, caută modalităţi de a reduce daunele, fie ele daune

provocate de evenimentul în sine, fie daune emoţionale. De exemplu, dacă l-ai jignit din greşeală pe Michael, vezi dacă poţi clarifica faptul că nu ai avut nici o intenţie rea şi încearcă să te revanşezi. Dacă el nu vrea să aibă nimic de-a face cu asta şi nici măcar nu va vorbi cu tine, încearcă să recapitulezi ceea ce s-a întâmplat: ai greşit, ceea ce facem cu toţii din când în când, dar nu din răutate.

N-ai făcut nimic îngrozitor, doar ai spus ceva care l-a ofensat pe Michael; asta e alegerea lui. Ar fi trebuit să-ţi ceară să lămureşti situaţia, dar a ales în schimb să se supere şi să plece val-vârtej. Michael a reacţionat în mod extrem şi destul de meschin. Poate ar trebui să reevaluezi prietenia voastră sau poate să aştepţi până când îl prinzi într-o zi mai bună. Trebuie măcar să discuţi despre asta cu cineva în care ai încredere, pentru ca Michael să nu continue să te irite şi să te facă să te simţi prost.

Dacă o situaţie nu e favorabilă şi nu ai puterea s-o influenţezi, încearcă s-o accepţi. Fii cu ochii-n patru în caz că se schimbă ceva. Dacă se iveşte vreo ocazie să îmbunătăţeşti situaţia, profită de ea. Acţionează întotdeauna dacă este posibil. De exemplu, dacă doctorul tău îţi spune că ai diabet de tip 2, nu dispera şi nu aştepta să mori. Fă mai multă mişcare, slăbeşte, mănâncă sănătos, bea mai puţin, opreşte-te din fumat, acordă-ţi mai mult timp pentru odihnă şi recuperare. Multe persoane care se îmbolnăvesc de boli care se pot agrava devin mai sănătoase decât erau în anii anteriori schimbându-şi stilul de viată.

Limitează timpul pe care-l petreci căutând.

Adică timpul pe care-l petreci căutând în corpul tău semne de boală, căutând indicii că oamenii nu te plac sau că sunt supăraţi pe tine şi că în mediul tău lucrurile nu se îndreaptă într-o direcţie bună. Evident că aici e nevoie de un pic de bun-simţ. E o idee bună să te uiţi în stânga şi-n dreapta înainte să treci strada. Din nou apare acel cuvânt – „echilibru”. E vorba de măsuri adecvate ca să te protejezi aşa cum trebuie când e posibil şi de acceptarea situaţiilor neplăcute şi a ghinionului când nu poţi face altceva. Şi evită să consumi alcool şi droguri ca modalitate de a evada din pesimism. Ar putea funcţiona pe termen scurt, dar nu există cale mai sigură ca temerile tale să devină realitate decât dependenţa de substanţe.

Pentru că optimiştii sunt mai sănătoşi decât pesimiştii, poţi folosi relaţia circulară dintre hormonii şi stresul tău astfel încât să te avantajeze. Prin munca depusă pentru a-ţi schimba felul de a gândi testându-ţi gândurile negative şi învăţându-ţi corpul să răspundă la stres prin tehnici de relaxare şi mindfulness (vezi Capitolul 9) vei reduce cantitatea de adrenalină şi cortizol eliberată de corp. Asta te va face să te simţi mai puţin anxios şi să ti se îmbunătăţească dispoziţia, adică va fi mai uşor să fii optimist şi, aşadar, mai sănătos. Astfel vei avea mai puţine lucruri pentru care să-ţi faci griji, şi aşa mai departe.

Dacă te afli în faţa unui zid de cărămidă, nu încerca să mergi înainte. în Capitolul 2, Joyce rămâne la locul acela de muncă fără viitor pentru că presupune că nu poate găsi nimic mai bun şi pentru că nu vrea să fie dezamăgită. Abby îşi caută alt loc de muncă şi găseşte unul

mai bun. Fie că te simţi ca Joyce sau nu, fă ca Abby. întâmpină dezamăgirea, pentru că înseamnă că tu te-ai pus în această poziţie. Recompensa ta va veni mai devreme sau mai târziu dacă o tii tot asa.

în afara asumării unor riscuri emoţionale, ţine evidenţa rezultatelor acestora. Scrie într-un jurnal. Dacă e posibil, împărtăşeşte ce scrii în el cu cineva care e mai optimist decât tine. Aceşti oameni se vor asigura că notezi rezultatele în mod corect, nu cu tente pesimiste. Şi actualizează-l mereu. Ştii cum eşti, desconsideri orice lucru bun şi-l consideri un foc de paie. „Da, am obţinut locul acesta de muncă; a fost singura dată când am avut şi eu noroc în viaţă. Oricum nu contează, pentru că probabil voi fi dat afară curând – ultimul venit, primul plecat.” Nu, rămâi în prezent; ai obţinut slujba. Scrie asta în jurnal şi adaugă ce simţi în legătură cu această realizare, apoi arată-i prietenului tău. Data viitoare când te vei gândi să-ţi cauţi un alt loc de muncă reciteşte pagina asta din jurnal.

Dacă pesimismul tău e de neclintit, vorbeşte cu medicul tău de familie să-ti recomande TCC. Funcţionează.

Nu cred că se va întâmpla asta, dar, pe măsură ce devii mai optimist şi te obişnuieşti cu asta, nu juca jocuri de noroc. A presupune că vei învinge sorţii şi că vei câştiga constant la orice joc nu e dovadă de optimism, ci de prostie.

Cum să devii mai fericit

După cum am explicat în Capitolul 2, pentru a fi

fericit în cea mai mare parte a timpului, trebuie mai întâi să înveţi cum să-ti controlezi nivelul de *stimulare.* Nu poţi fi tot timpul entuziasmat şi încântat, căci ai fi epuizat. Trebuie să poţi fi calm şi mulţumit atunci când alegi să fii aşa. Asta înseamnă că trebuie să te perfecţionezi în ceea ce priveşte relaxarea şi tehnica mindfulness.

Pentru a fi fericit, trebuie să găseşti un *sens* în viaţă. Aceasta include să găseşti obiective realizabile, aşa cum am explicat mai devreme, şi să munceşti pentru a-ţi dezvolta abilităţile şi încrederea necesare pentru a le atinge. Dar înseamnă şi să găseşti un sens în ceea ce ai făcut şi cum ai trăit în trecut şi în ceea ce faci şi cum trăieşti acum. îţi voi da un exemplu din propria viaţă. Trăind acum în SUA şi devenind cetăţean american, mă simt pe deplin implicat în viaţa ţării mele adoptive. Dar sufăr zilnic ori de câte ori preşedintele nostru (la momentul scrierii, Donald Trump) sau unul dintre tweeturile sale apar la ştiri, pentru că persoana lui publică mi se pare dezgustătoare şi opiniile lui sunt în antiteză cu toate convingerile mele. Dar, în ciuda acestui fapt, sunt fericit. Cum se poate aşa ceva? Ei bine, mai întâi, pentru că văd că sunt doar într-un moment al istoriei, care, ca orice altceva, va trece. Şi decizia mea de a locui aici, luată înainte de alegerile prezidenţiale din 2016, a fost una bună. Este un fel de privilegiu să fii aici şi să trăieşti toată ciudăţenia asta. în al doilea rând, îmi oferă ceva pentru care să lupt. Voi face tot ce pot pentru a mă asigura că un om mai bun ne va conduce naţiunea cât mai curând posibil. Oricât de mic ar fi rolul meu în lupta de a face SUA decentă

din nou, tot înseamnă ceva. Şi, în al treilea rând, când am căutat oameni care cred în aceleaşi lucruri în care cred şi eu, am întâlnit nişte persoane foarte de treabă, care îmi îmbogăţesc viaţa.

Nu e nevoie să te implici în politică, dar trebuie să găseşti un sens util în trecutul, prezentul şi viitorul tău. Oricât de dificile ar fi circumstanţele tale, poţi face asta; uită-te doar la Viktor Frankl (Capitolul 2). A găsit un sens al vieţii într-un lagăr de exterminare. Poţi găsi un sens şi în viaţa ta. Gândeşte, caută şi discută până când îţi găseşti rostul.

Caută *autonomie* dacă poţi. Pentru a fi fericit şi rezistent, trebuie să simţi că ai un anumit control asupra vieţii tale. Să iei decizii profesionale îndrăzneţe în încercarea de a găsi satisfacţie în munca ta poate merita riscul. Neputinţa şi lipsa de scop în viaţa ta profesională te macină. Merită oare pentru siguranţa financiară? Aceeaşi întrebare trebuie pusă în privinţa relaţiilor. Partenerul sau prietenul tău te face să te simţi lipsit de valoare şi neputincios? Este un prieten adevărat? Este cu adevărat mai rău să fii singur pentru o perioadă decât să fii folosit, subevaluat şi să ţi se spună tot timpul ce să faci? Nu trebuie neapărat să renunţi complet la relaţia ta, mai ales dacă eşti căsătorit, dar trebuie să lupţi pentru spaţiul tău şi pentru a fi tratat cu consideraţie şi respect. Uneori, un strop de conflict pe termen scurt este singura modalitate de a-ti crea un loc într-o relaţie. Nu te lăsa izolat; a-ti împărtăşi problemele cu un prieten şi a-i cere sfaturi nu este un lucru lipsit de loialitate. Şi în cele mai bune relaţii, ambii

parteneri împărtăşesc lucruri cu prietenii din afara relaţiei.

Dacă eşti extravertit, nevoia ta de contact social este evidentă. Dar dacă eşti introvertit, timid şi lipsit de încredere? Mi-ar plăcea să-ţi spun că nu contează, dar, de fapt, majoritatea oamenilor au nevoie de contact social pentru a fi fericiţi. Dacă eşti cu adevărat mulţumit să fii pe cont propriu aproape tot timpul, asta e una, dar dacă motivul pentru care eşti izolat este într-adevăr teama de situaţii sociale, asta e cu totul altceva. Merită să te ocupi de frica (sau fobia) ta, deoarece aceasta este singura cale către fericire. Cheile pentru a realiza acest lucru sunt „desensibilizarea sistematică" şi „inhibiţia reciprocă" Desensibilizarea sistematică înseamnă abordarea lentă a lucrului de care te temi (în acest caz, de oameni) în mulţi paşi foarte mici, mai degrabă decât un salt eroic. Inhibarea reciprocă înseamnă că nu poţi fi şi relaxat, şi anxios în acelaşi timp. Aşa că, pentru a introduce oameni şi relaţii noi în viaţa ta, începe uşor şi urcă treptat pe scara situaţiilor de care te temi. De exemplu, un început ar fi să-i dai un mesaj cuiva cunoscut, pentru a stabili o întâlnire la o cafea. Nu la prânz, nu pentru mult timp; 15 minute este suficient pentru început. Fiecare treaptă ar trebui să fie doar un pas mai mare faţă de ce ai reuşit să faci până atunci. Dar, înainte să începi, ar fi bine să perfecţionezi un exerciţiu de relaxare (vezi la Capitolul 9 cel pe care îl recomand). înainte de orice interacţiune socială, fă-ti exerciţiul de relaxare pentru a-ţi ţine anxietatea sub control. Când vei putea să interacţionezi cu lumea, ceea ce s-ar putea să

dureze ceva timp, asumă-ţi nişte riscuri. Mai ales, riscul de a fi respins. Dacă inviţi pe cineva în oraş şi persoana respectivă refuză, aceasta e o victorie, nu un eşec. Rezultatul nu e la fel de important ca faptul că ai făcut asta, pentru că, dacă refuzi să fii intimidat şi continui să încerci, până la urmă cineva va zice „da”.

încearcă să-ţi maximizezi *vitalitatea.* Fă sport dacă poţi, slăbeşte dacă e nevoie, limitează consumul de alcool şi cafeină, mănâncă regulat şi sănătos, dormi suficient (asta e diferit pentru fiecare persoană în parte, dar tu îţi cunoşti nevoile), şi apoi reapare acel cuvânt: „echilibru”. Asigură-te că viaţa ta e destul de echilibrată pentru a avea suficient timp să te bucuri de ea. Da, ştiu că e foarte greu având în vedere presiunile vieţii moderne, dar, dacă îţi dai seama că *şi tu contezi,* poţi să-ţi oferi mai mult ţie însuţi indiferent de responsabilităţile cu care te confrunţi.

Ai nevoie şi de nişte *varietate* în viaţă, dar nu de prea multă. Echilibrul între nevoia de noutate, imprevizibilitate şi varietate, pe de-o parte, şi de rutină şi spaţiu să-ţi planifici viaţa, pe de alta, depinde într-o anumită măsură de personalitatea ta. Totuşi, aproape toată lumea are un punct critic după care schimbarea nu mai e palpitantă, ci devine stresantă şi obositoare. Cu toate că anumite aspecte ale tiparului vieţii tale sunt peste puterea ta de înţelegere, caută alternativele pe care le ai şi încearcă să găseşti un stil de viaţă care ţi se potriveşte. E posibil ca acest lucru să necesite negocieri cu soţul/soţia, partenerul tău, cu prietenii sau cu colegii.

Caută *claritate.* Ambiguitatea e stresantă şi

ineficientă, dar, de multe ori, perseverăm acasă sau la muncă fără să ştim exact ce se aşteaptă de la noi pentru că nu vrem să părem proşti, pretenţioşi sau cusurgii. Pune întrebarea stupidă; e remarcabil cât de des rezultă din asta informaţii nepreţuite atunci când ai curaj. Să ai aşteptări clare din partea partenerului tău nu e un lucru lipsit de romantism, ci este eliberator, pentru că atunci nu mai sunt capcane ascunse în care poţi cădea. Poate îţi aduci aminte că am spus asta înainte, dacă mi-ai citit celelalte cărţi, dar soţia mea se pricepe foarte bine să-mi spună de ce are nevoie. Uneori îmi zice: „Tim, a trecut ceva timp de când mi-ai cumpărat flori. Mi- ar plăcea foarte mult dacă mi-ai cumpăra nişte flori.” „Bine”, spun eu. A doua zi mă duc şi cumpăr un buchet de flori şi mă întorc acasă şi i le arăt soţiei mele: „Sunt foarte frumoase, mulţumesc. Ce surpriză minunată!” Asta e claritatea adevărată, şi rezultatul e o plăcere pentru toată lumea. Ea a primit flori, iar eu simt că sunt un soţ bun.

La muncă, toţi managerii buni dau instrucţiuni clare. Dacă şeful tău nu face asta, cere lămuriri ori de câte ori ai nevoie. Dacă asta nu funcţionează, şeful tău, sau poate toată organizaţia, sunt toxice. S-ar putea să trebuiască să-ţi reconsideri opţiunile profesionale. E timpul să faci o schimbare de carieră, ar trebui să-ti schimbi modul în care lucrezi sau poate ar trebui să vorbeşti mai mult cu colegii ca să- ti construieşti o reţea de susţinere mai bună? Nu am toate răspunsurile pentru tine, dar ştiu că a munci fără scopuri şi obiective e un aspect care te poate copleşi, aşa

că trebuie să faci ceva în loc să devii o victimă a toxicităţii de la locul de muncă.

Respectul poate fi evaziv. Nu prea poţi să pretinzi respect; nu funcţionează aşa. Dar poţi să alegi să petreci timp cu oameni care sunt respectuoşi. Poţi să te implici în organizaţii sau în grupuri care dau dovadă de respect. De exemplu, suporterii de fotbal tind să-i respecte pe alţi suporteri ai aceluiaşi club; eşti un membru al tribului. Multe biserici au membri care se sprijină şi se respectă reciproc. Sunt multe exemple de acest fel; ideea e că trebuie să te plasezi acolo unde eşti preţuit. Asta poate fi dificil dacă nu te preţuieşti pe tine însuţi, dar e crucial. Dacă nu rămâi cu nimic altceva din această carte, te rog cel puţin să nu rămâi alături de o persoană care nu te respectă. Un prieten de-al meu terapeut, foarte înţelept, avea numai trei întrebări către o clientă pentru a determina dacă relaţia ei poate sta pe picioare. Acestea erau: „îţi place de el? Vă respectaţi reciproc? Poţi să fii tu însăţi când eşti cu el?" Dacă răspunsul la oricare dintre acele întrebări era nu, clienta era prevenită că viitorul relaţiei era sumbru. Dacă exista iubire în relaţie era un lucru secundar pentru prietenul meu. Asta poate veni mai încolo. Dar fără afecţiune, respect şi onestitate, relaţia e sortită pieirii.

Adresează-te oamenilor buni pentru *sprijin.* Mai ales în vremuri de restrişte. Nu te jena să-ţi afişezi nevoile; cei mai multi oameni sunt mulţumiţi şi flataţi că ai nevoie de ei şi că le ceri ajutorul. Dacă primeşti un răspuns negativ când ceri sprijin, măcar ai descoperit un prieten fals. încearcă să te înconjori de oameni

care te susţin la fel de mult cum susţii şi tu alţi oameni. Nu ceri un tratament special, ceri doar să primeşti ceva înapoi în orice relaţie de prietenie. Asta nu se va întâmpla tot timpul, pentru că viaţa nu este corectă, dar îţi poţi alege prietenii.

Dacă tot am adus asta în discuţie, nu căuta *corectitudine,* caută ocazii. Acceptă buchetul pe care ţi-l oferă viaţa, chiar dacă nu-l meriţi. Acceptă şi nedreptăţile. Dacă se întâmplă ocazional, asta este viaţa. Dacă se întâmplă în mod constant, e un mesaj. Trebuie să schimbi ceva. Dacă ai resentimente, înseamnă că faci ceva greşit. Nu da vina pe obiectul resentimentelor tale; oamenii sunt ceea ce sunt. Tu eşti cel care trebuie să acţioneze, să schimbe lucrurile. Asta nu depinde de nimeni în afară de tine.

Viata îti trimite de obicei o mulţime de semnale când lucrurile trebuie să se schimbe. Un bărbat care trece pe lângă o clădire înaltă este ucis când un pian îi cade în cap. La porţile raiului îl întreabă pe Dumnezeu de ce a permis una ca asta. „Te-am avertizat”, răspunde Dumnezeu. „Ce vrei să spui?” întreabă bărbatul. „Ei bine, mai întâi a fost grăuntele de nisip pe care ţi l-am suflat în ochi pe plajă când era vânt şi ar fi trebuit să porţi ochelari de soare; ai ignorat asta. Apoi mai era bucata de lemn care aproape te lovea când treceai pe sub o scară; ai ignorat şi asta. Apoi am trimis maşina care aproape te-a lovit când traversai drumul în timp ce te uitai la mesaje. Când Lai ignorat pe acela, nu mi-ai dat de ales.” încearcă să fii atent la mesajele repetate pe care ti le oferă viata.

Din când în când, mai ales dacă te simţi nefericit sau stresat, fii atent la ce gândeşti. Te judeci pe tine, trecutul sau viitorul? Dacă da, ce fel de judecăţi sunt acestea? Faci judecăţi de valoare dure în ceea ce te priveşte? Atunci vezi dacă ţi-ar plăcea să-l judeci la fel pe cel mai drag prieten al tău. Dacă nu ai face asta, pentru că ar fi crud şi nedrept, atunci foloseşti un standard dublu şi trebuie să-l pui sub semnul întrebării. Dintr-o nenorocire pe care ai suferit-o ajungi la concluzia că lucrurile vor fi întotdeauna aşa? încearcă să schimbi perspectiva asupra a ceea ce s-a întâmplat – ar fi putut fi mult mai rău, ţi-a trecut un glonţ pe lângă ureche, probabil că situaţia se va îmbunătăţi. Vezi ce progrese ai făcut, oricât de mici. Sunt mult mai interesat de direcţia în care te îndrepţi decât de locul în care te afli acum. Dacă faci schimbări în direcţia corectă, vei ajunge acolo până la urmă.

Te compari cu alţii în defavoarea ta? în primul rând, acesta e un lucru greşit, pentru că fiecare este diferit. Dacă singurul meu fel de a-mi măsura succesul la golf este comparaţia cu Tiger Woods, nu voi ajunge niciodată la vreun rezultat, voi fi frustrat şi nu mă voi bucura de joc. Dacă scopul meu este să- mi reduc un pic handicapul, am şanse rezonabile de succes şi va fi distractiv să încerc. în al doilea rând, judecata ta se bazează aproape sigur pe premise false. Mama colegului de şcoală al fiului tău, care arată mereu grozav, este implicată în toate activităţile şi are o casă imaculată, probabil are o grămadă de ajutoare despre care nu îţi spune, petrece două ore dimineaţa să se machieze, în timp ce soţul ei

pregăteşte copiii pentru şcoală şi, de fapt, face parte dintr-un singur comitet, deşi face să pară că e în mai multe. Nu crede tot ce vezi şi auzi.

Faci multe afirmaţii, în special despre tine, care conţin cuvintele „ar trebui”? încearcă să reduci aceste judecăţi de valoare şi să le înlocuieşti cu afirmaţii care conţin cuvinte precum „aleg”, „sper”, „îmi place” şi „cred”.

Voi lăsa deoparte, pentru moment, chestionarea felului în care gândeşti. Acesta este unul dintre cele mai importante concepte din această carte, motiv pentru care revin la el de mai multe ori şi o voi face din nou în secţiunea despre terapia cognitivă din Capitolul 9.

Nu uita să te „porţi ca şi cum” Chiar dacă nu te simţi aşa, încearcă să te comporţi ca o persoană fericită. Nu vreau să spun că ar trebui să-ţi renegi tristeţea sau frica, doar că ar trebui să-ţi petreci o parte din timp făcând ceea ce ai face dacă ai avea parte de speranţă şi fericire.

încearcă să fii altruist. Fă lucruri bune pentru alţii, deoarece acesta este probabil cel mai direct mod de a deveni mai fericit. Fii selectiv, totuşi, cu privire la cine este beneficiarul amabilităţii tale. Persoana care cere cel mai mult de la tine probabil n-ar trebui să obţină decât nişte limite foarte ferme. Tu alegi cine beneficiază de ceea ce ai de oferit, nu persoana care strigă cel mai tare.

Şi, în sfârşit, ce este această *fericire* şi de ce încercăm s-o deţinem tot timpul? Ideea de fericire a apărut pentru prima dată în literatură în urmă cu peste două milenii, în scrierile filosofului grec Epicur. El vedea fericirea ca absenţa durerii fizice şi a suferinţei mintale. El

considera că acest lucru se împlineşte cel mai sigur prin moderaţie în toate lucrurile şi evitarea extremelor. Prin contrast, oamenii tind, în viaţa modernă, să insiste pe fericirea constantă şi să se angajeze într-un şir de „experienţe de vârf" pentru a realiza acest lucru. Fotografiezi apoi toate aceste experienţe, folosind adesea oribilul selfie-stick, pentru a oferi dovada că viaţa cuiva se desfăşoară într-o fericire neîntreruptă. Realitatea este, desigur, foarte diferită; experienţele minunate sunt minunate doar pentru că sunt diferite. Contrastele din viată sunt cele care îi dau o formă definită. Dacă treci cu adevărat de la o experienţă uimitoare la alta, nu vei simţi decât epuizare, iar efortul de a menţine această prefăcătorie euforică te va face foarte probabil nefericit. Conexiunile reale cu alţi oameni, care, aşa cum am afirmat, sunt esenţiale pentru crearea unei vieţi optimiste şi pline de sens, au loc numai când te opreşti suficient de mult pentru a împărtăşi sentimente şi experienţe autentice. Asta nu se va întâmpla prin Facebook. Depresia clinică este mult mai obişnuită în culturile occidentale decât în cele orientale. Psihologul Brock Bastian, autorul cărţii *The Other Side of Happiness: Embracing a More Fearless Approach to Living {Cealaltă parte a fericirii. O abordare mai neînfricată a vieţii),* explică acest lucru cu observaţia că în Japonia şi China experienţele pozitive şi negative sunt văzute atât ca esenţiale, cât şi de valoare egală, fără a fi căutate sau evitate, dar ambele fiind acceptate ca părţi valoroase ale vieţii.

Acceptarea sentimentelor, a stărilor de spirit

şi a evenimentelor, bune şi rele, este singura cale pe care o cunosc spre satisfacţie. Poţi să fii mulţumit sau trist chiar acum, pentru că aceasta este emoţia care aparţine vieţii tale în acest moment. Deci poate că lucrul pe care-l căutăm nu este fericirea, ci satisfacţia obţinută prin acceptarea lucrurilor care există.

7. Cum să faci fată lucrurilor > toxice

Răspunsul la întrebarea de ce se teme cel mai mult în politică, atribuit în mod fals fostului prim-ministru britanic Harold Macmillan, a fost: „De evenimente, dragul meu, de evenimente” Nu-mi pasă dacă este adevărat sau nu. Dacă nu a spus-o, ar fi trebuit s-o spună. Viaţa publică a unui politician atârnă de un fir de aţă care poate fi tăiat într-o clipă de evenimente nefavorabile. Dar acelaşi lucru este valabil şi când vine vorba despre sănătatea şi fericirea oricăruia dintre noi. Ar fi minunat dacă totul ar decurge întotdeauna aşa cum am planificat, dar puţini sunt suficient de norocoşi încât să se bucure de o viaţă atât de lipsită de complicaţii. Cei mai mulţi dintre noi avem parte, din când în când, de pierderi, întâmplări nefericite şi de oameni care ne dau viaţa peste cap. Aşadar, în cea mai mare parte, a rămâne fericit şi sănătos înseamnă a învăţa cum să faci fată acestor ameninţări la adresa stării tale de bine.

Pierdere şi durere >

Cel mai evident tip de pierdere este cea provocată de moartea cuiva iubit, dar aici vorbesc despre toate formele de pierdere

majoră şi de durerea pe care o provoacă acestea: pierderea siguranţei financiare, pierderea speranţei în legătură cu un lucru mult preţuit, pierderea stimei de sine, pierderea locului de muncă sau a casei şi, da, pierderea iubirii vieţii tale prin despărţire, divorţ sau moarte. Toate pierderile te lasă îndurerat, făcându-te să simţi că lumea ta este pustie şi mai puţin valoroasă decât era înainte. După o perioadă iniţială de amorţire care poate dura câteva minute sau câteva luni, mulţi trec printr-o perioadă de doliu paralizantă, neagră şi lipsită de speranţă. Cu cât încerci mai mult să faci pe curajosul, cu atât mai repede vei fi doborât de această povară. Deci ce este de făcut?

Răspunsul este să-ţi trăieşti durerea, în loc s-o eviţi. Poate părea un lucru evident, dar am văzut foarte mulţi oameni ale căror probleme provin din încercarea de a scăpa de durere. La începutul carierei mele am văzut o doamnă a cărei nefericire durase 40 de ani. în tot acest timp avusese o viaţă foarte reuşită, obţinând tot ce-şi dorise, cu excepţia fericirii. Pe parcursul terapiei, a descoperit că rădăcina tristeţii ei fusese o sarcină pierdută la vârsta de 20 de ani. I se spusese să uite de asta, să-şi continue viata şi să încerce din nou să rămână însărcinată. Nu a existat nici o înmormântare, nici o recunoaştere a pierderii ei şi nici timp să jelească această moarte. Rezultatul a fost o durere care a ars mocnit şi care s-a extins de-a lungul întregii ei vieţi.

Cât va ţine durerea ta? Nu ştiu sigur, dar pot spune asta: pierderea ta nu va fi niciodată alinată. Bineînţeles că nu. Ai motive întemeiate

să preţuieşti şi să iubeşti lucrurile şi persoanele din viata ta. Durerea este îngrozitoare şi existenţa ta nu va mai fi niciodată la fel. Dar asta nu înseamnă că viata ta s-a încheiat sau că nu are valoare. Nu te vei simţi mereu cum te simţi acum. Perspectivele şi posibilitatea de a alege vor reveni în viaţa ta. între momentele în care te simţi trist vor apărea şi alte momente, când vei simţi lucruri diferite, chiar fericire uneori. Ştiu că sună imposibil, dar este adevărat – *dacă* îţi dai voie să simţi ceea ce simţi, mai degrabă decât să-ţi negi sentimentele. Alegerea este să te simţi trist atunci când vrei tu, nu în momentele inoportune când tristeţea te loveşte ca un pumn în plexul solar. Viaţa îşi recapătă nuanţele, suişurile şi coborâşurile, lumina şi întunericul. Acest lucru se va întâmpla când va fi să fie, dar se va întâmpla.

Aşa că ai răbdare, dacă poţi. Apelează la prietenii tăi şi la persoanele dragi şi nu fugi de sentimente. Orice ai face, nu-ţi spune că trebuie să „treci peste”, să „te aduni” sau să „te întăreşti”. Nu aşa funcţionează şi nu trebuie să spui asta nimănui. Dacă faci asta, atunci ai nevoie de o carte despre bunăvoinţă, empatie şi înţelepciune. Dar nu ai face asta, ştiu eu, asa că încearcă să fii mai bun şi mai înţelegător cu tine. Să nu ai aşteptări prea mari de la tine acum. Ai nevoie de timp pentru a-ţi linge rănile, dar nu te retrage complet; încearcă să ai grijă de tine. Chiar dacă ţi se pare că o faci din obligaţie, continuă cu nişte exerciţii fizice, să mănânci sănătos, să nu pierzi legătura cu prietenii tăi şi să faci ceva din ceea ce ţi-ar plăcea dacă ai fi capabil să te bucuri. Acţiunile

vin mai întâi, sentimentele revin mai târziu.

Alte evenimente majore de viată şi dificultăţi continue

Nu doar pierderea şi durerea te pot doborî, ci orice schimbare majoră, chiar şi cele binevenite. Nu suntem bine construiţi pentru a întâmpina cu braţele deschise schimbările majore din viaţa noastră, aşa că, dacă treci prin ceva asemănător, poartă-te cu mănuşi cu tine însuti. Promovarea la locul de muncă, mutarea într-un birou mai bun, vacanţa mult-aşteptată în străinătate, schimbarea domiciliului, banii picaţi din cer. Totul este grozav, dar este un şoc pentru sistem. Specialiştii plătiţi să

evalueze riscul ca o anumită persoană să se îmbolnăvească îţi vor spune că toate schimbările majore îţi cresc riscul de îmbolnăvire. A fi conştient de acest lucru înseamnă jumătate din luptă câştigată. Cealaltă jumătate înseamnă să iei măsuri pentru a te proteja.

Unele evenimente sunt mai stresante decât altele. Am discutat despre doliu, separare, divorţ şi alte pierderi. Adaugă la acestea înrăutăţirea unei boli cronice sau apariţia uneia care-ţi pune viaţa în pericol ori îngrijirea altei persoane aflate în situaţia asta. Sau lupta ca să rămâi pe linia de plutire când eşti şomer şi sărac. Sau traiul într-o frică permanentă – de exemplu, să aştepţi rezultatele analizelor medicale sau să stai în tensiune ca să afli dacă-ti vei pierde locul de muncă la următoarea rundă de concedieri ori dacă firma ta de credit

ipotecar te va executa înainte de a-ţi găsi următoarea slujbă. Nu e deloc surprinzător faptul că acestea sunt momente în care eşti expus riscului de a te îmbolnăvi din cauza stresului. Mai surprinzător este faptul că, dacă ai copii mici de care trebuie să ai grijă, acesta este un factor suplimentar de stres. Da.

Dacă te confrunţi singur cu diverse evenimente de viată sau cu diverse dificultăţi continue, trebuie să-ti pui propria stare de bine în vârful listei de priorităţi. Copiii tăi, slujba ta, persoana la care ţii sau orice altceva sunt importante, dar acum tu eşti cel mai important dintre toate. Petrece ceva timp având grijă de tine, oricât de ocupat ai fi. Este în regulă să ceri sprijin, să-ţi aşezi copiii în faţa televizorului pentru o vreme, astfel încât să poţi sta întins sau să faci ceva ce-ţi place sau ţi-ar fi plăcut dacă n-ai fi uitat să-ţi acorzi atenţie. Va dura ceva ca să te poţi relaxa aşa cum trebuie, ca să te pricepi la tehnica mindfulness şi la chestionarea propriilor gânduri. Nu te grăbi.

Imaginează-ţi că susţii o prietenă dragă în timpul provocărilor cu care te confrunţi. Ce sfaturi i-ai da? Acceptă-ţi propriul sfat. Pentru oamenii care suferă de afecţiuni legate de stres, de obicei pentru cei care se concentrează în mod obişnuit pe nevoile altora mai degrabă decât pe propriile nevoi, e greu să se comporte ca un prieten iubitor cu ei înşişi, dar este crucial. Nu poţi fi de nici un folos altora dacă te neglijezi. Uită-te la o persoană cunoscută care este capabilă să aibă grijă de ea însăşi şi imit-o. Nu-ţi sugerez să te transformi într-o persoană egoistă şi oribilă, ci mă refer la schimbarea

echilibrului, astfel încât nu doar să supravieţuieşti, ci şi să înfloreşti dincolo de dificultăţile cu care te confrunţi. Asta înseamnă, pur şi simplu, să te gestionezi cu înţelepciune.

Oameni

După cum am subliniat în Capitolul 1, există posibilitatea ca o persoană sau mai multe să se afle în spatele problemelor tale legate de stres, aşa că va trebui să înveţi cum să le faci fată. Oamenii tind fie să ne îmbogăţească viaţa, fie să fie cei mai toxici factori din existenţa noastră. Pentru a-ţi spori rezistenta, este esenţial să înveţi cum să faci fată oamenilor toxici. în primul rând, pregăteşte-te identificând oamenii buni din viaţa ta, la care poţi apela când ai nevoie, şi fii gata să-i contactezi. îţi va lua ceva timp să te obişnuieşti să ceri sprijin dacă nu ai mai făcut-o până acum, dar este un detaliu foarte important. Vechea zicală că „o problemă împărtăşită e o problemă pe jumătate rezolvată" este greşită – este rezolvată într-o proporţie mai mare de-atât. Există o serie de studii care arată că sprijinul protejează foarte bine împotriva bolilor legate de stres.

Apoi dă-ţi seama care oameni din viaţa ta sunt toxici. îi voi numi „Jim", deşi ar putea foarte uşor să fie şi „Jill" Acest lucru nu înseamnă a emite o judecată de valoare despre acest om, deoarece mai devreme te-am sfătuit să reduci cât poţi acest tip de judecăţi. Nu spui că Jim este o persoană rea; doar recunoşti că nu e bun pentru tine. Aşadar, te simţi nelalocul

tău ori de câte ori eşti în preajma sa? Sau obosit? Sau ţi-e frică? Sau te simţi mai prost în legătură cu propria persoană? Te simţi constant presat sau obligat să faci lucruri pentru el? Faci mult mai mult pentru el decât face el pentru tine? Simţi că nu ai de ales când eşti cu el? Te astepti constant să-ti prezinte următoarea dramă sau criză? E amabil cu tine sau nu chiar? Dacă nu ar spune că e prietenul sau ruda ta, ai spune că se comportă ca un prieten? Faptul că-ţi spune că nu te-ai descurca fără el este singurul motiv pentru care presupui asta? Dacă ai stabilit limite foarte ferme şi eşti foarte sigur pe tine, Jim poate fi uşor de gestionat; dar dacă eşti unul dintre cei care dăruiesc tot timpul în viaţă, există riscul să te stoarcă de toată energia.

Observi unde vreau să ajung cu asta. Pune-ţi întrebările potrivite şi va deveni destul de clar că Jim este toxic pentru tine. Şi acum ce faci? Următorul pas este să te întrebi de ce este prezent în viaţa ta. Dacă singurul răspuns este că simţi că aşa ar trebui, probabil că nu ar trebui. Acelaşi lucru este valabil dacă îţi este frică de singurătate şi crezi că nimeni altcineva nu va umple spaţiul din centrul existenţei sale dacă nu l-ai avea pe Jim. Oamenii buni apar când există loc pentru ei. Dacă Jim îţi răpeşte tot timpul şi energia, atunci nimeni altcineva nu va apărea, pentru că oamenii amabili şi generoşi tind să rămână mai în spate şi să-şi facă simţită prezenţa doar când sunt invitaţi.

Oamenii toxici adesea se pricep să fie nocivi mai bine decât te pricepi tu să te protejezi de ei. Şi-au perfecţionat abilităţile toată viata lor. Asa că, deşi as dori să te ajut să schimbi

dinamica relaţiei tale astfel încât să funcţioneze mai bine pentru tine, în practică acest lucru poate fi dificil. Uneori, dacă maşina ta se tot defectează, poate fi mai înţelept să scapi de ea şi să-ti iei una nouă decât să încerci în continuare s-o repari, să accepţi că este stricată şi nu poate fi reparată. Uneori şi relaţiile sunt aşa. Nu spun că ar trebui să-ţi respingi cel mai bun prieten la prima ceartă sau să divorţezi de prima dată când tu şi soţul tău nu cădeţi de acord, dar spun că, dacă toate dovezile indică faptul că Jim îţi face mai mult rău decât bine pe termen lung, ar trebui să te gândeşti serios la viitorul relaţiei voastre.

Dacă te temi de reacţia lui Jim în situaţia în care l- ai respinge, pot înţelege asta. Presupunând că Jim este puternic, înclinat să rănească oamenii sau manipulator, ai putea anticipa pe bună dreptate că nu-ţi va accepta respingerea cu braţele încrucişate. Dacă nu ai încredere în tine, posibila furie a lui Jim provocată de respingere ar putea fi înfricoşătoare. Acesta este momentul în care trebuie să ceri sprijin de la oamenii cărora le pasă cu adevărat de tine. Acest lucru nu este lipsă de loialitate, chiar dacă Jim îţi va spune că este. Ar putea spune asta, nu-i aşa? El vrea să te controleze or, dacă primeşti sprijin de la alţii, îi ameninţă capacitatea de a face acest lucru. Rămâi ferm pe poziţii. Toată lumea are dreptul la sprijinul prietenilor şi al familiei. Nu lăsa pe nimeni să te facă să te îndoieşti de tine dacă poţi evita asta. Te recunoşti în descriere?

Te gândeşti chiar în acest moment că nu ai prieteni la care să apelezi? Eşti sigur? Dar persoana prietenoasă pe care o cunoşti de la

serviciu? Dar preotul tău, doctorul tău, doamna cu care vorbeşti des în cafeneaua din staţie? Un om cu care poţi vorbi şi pe care te poţi baza, care nu-ţi va folosi încrederea pentru a stârni bârfe neruşinate şi nu va insista să le urmezi sfaturile. Ţine minte, *un prieten este un om prietenos, o mamă, cineva matern, un tată, cineva patern* şi aşa mai departe. Dacă într-adevăr nu ai pe nimeni, bine, înţeleg. Este posibil ca Jim să te fi izolat cu pricepere de prietenii tăi. S-ar putea să fii pe cont propriu. Atunci/zz *cel mai bun prieten posibil pentru tine însuti.* Asta înseamnă să discuţi cu tine şi să te tratezi aşa cum ai trata un prieten bun şi drag. Când Jim îţi spune că eşti o persoană inutilă sau spune că faptul că l-ai respins i-a distrus viaţa, trebuie să-ţi imaginezi că îţi eşti prieten, empatic cu tine însuţi, că-ţi dai sfaturi şi îţi încurajezi propriul sine. Este uşor atunci când altcineva spune: „Ia poziţie! îşi varsă nervii pentru că este trist şi furios. Nu-l crede – eşti o persoană bună şi poţi găsi pe cineva mai bun decât Jim.” Asta i-ai spune prietenului tău, sau ceva de genul acesta, nu? OK, spune-ţi asta. Ai nevoie de sprijinul tău chiar acum, aşa că asigură-te că ţi-l oferi.

Am presupus aici că relaţia respectivă nu mai poate fi salvată şi că nu eşti căsătorit cu persoana toxică şi nici nu-ţi este rudă de gradul întâi. Nu te voi sfătui să pui capăt căsniciei sau să-ţi abandonezi familia. Asta trebuie să fie decizia ta luată după multă căutare sufletească. Dar pot să-ţi spun care ar fi limitele mele. Violenţa fizică, intimidarea, umilirea constantă sau cruzimea – pentru mine, acestea ar semnifica sfârşitul unei relaţii, indiferent că s-

ar baza pe gene sau logodnă. Trebuie să-ţi dai seama care sunt limitele tale. Pot fi diferite de ale mele, dar trebuie să fie clar: dacă accepţi abuzul sub orice formă, fără a stabili o limită cu consecinţele sale, alegi ca abuzul să continue. Dacă accepţi rolul de victimă, atunci e alegerea ta.

Deci ce limite poţi stabili? Un început e să afirmi clar că este inacceptabil ce ţi s-a spus sau ţi s-a făcut. Poate părea evident, dar am văzut o mulţime de victime ale abuzului care îsi tolerează abuzul în tăcere. Dacă a vorbi e prea periculos, atunci chiar trebuie să scapi din acea situaţie. Nimeni n-ar trebui să accepte să fie hărţuit până la a-i fi teamă să vorbească – asta e tortură. Dacă tot ce face agresorul tău e să-ţi râdă în faţă, trebuie să te gândeşti la o consecinţă. Aceasta poate varia de la „dacă asta se va întâmpla din nou, voi ieşi din cameră” la „dacă mă insulţi, poţi să-ţi găteşti singur cina” şi până la „dacă te mai atingi de mine, te voi părăsi”. Oricare ar fi consecinţele, trebuie să fii pregătit să le duci la îndeplinire. Totuşi, cel mai adesea, nu este nevoie decât ca persoana de care te simţi abuzat să ştie că asta simţi şi va înceta, de exemplu: „Când faci mişto de mine în faţa prietenilor tăi, mă simt umilită. Te rog, opreşte-te.” „Dar glumesc, nu ar trebui să fii atât de sensibilă”, răspunde el. „Nu contează dacă sunt sensibilă sau nu, nu asta e ideea. îţi cer să te opreşti, pentru că mă face nefericită” în afară de un pic de indignare, o ridicare din umeri şi ochi daţi peste cap, acesta este probabil sfârşitul unei astfel de interacţiuni. Ai adus o schimbare în dinamica relaţiei tale şi ai ales să fii tratat cu respect,

ceea ce este un triumf. Nu te aştepta la aplauze pentru asta. Jim este obişnuit să i se facă toate poftele, iar faptul că tu devii dur este un şoc. Nu-i va plăcea schimbarea, dar în timp o va accepta.

Apoi mai este *gameplaying-ui.* (vezi Capitolul 1). Aici interacţiunea este mai complexă. Trebuie să analizezi jocul, să stabileşti recompensa şi apoi să creezi o antiteză. Pentru a-ţi reaminti, o antiteză este *o* manevră menită să împiedice jucătorul să-şi obţină răsplata. Să ne întoarcem la jocul pe care l-am descris în Capitolul 1, când eram irascibil şi căutam o ceartă după o zi grea la serviciu. Mi-am împins soţia într-o ceartă ca să-mi pot descărca furia asupra ei. Ce antiteză ai alege? Sunt o mulţime; pur şi simplu nu-mi da satisfacţia unei certe. „Ah, înţeleg, eşti obosit şi irascibil. Nu am de gând să mă cert cu tine, totuşi” ar fi una. Să afirmi că înţelegi subtextul, ceea ce se întâmplă cu adevărat, este adesea o antiteză puternică, deoarece interacţiunea nu mai este ascunsă, ceea ce trebuie să se întâmple pentru ca răsplata să funcţioneze.

Cheia e, dacă te afli într-o relaţie în care cineva te pune în mod obişnuit într-o poziţie pe care nu o doreşti, prin mijloace ascunse, să nu te enervezi, ci să începi să te gândeşti. Analizează jocul, descoperă recompensa şi apoi plănuieşte o antiteză. Ca întotdeauna, probabil o să ajute să vorbeşti despre asta cu un prieten de încredere.

Dacă ai nevoie de mai mult ajutor în acest sens, citeşte cartea lui Eric Berne *Jocurile noastre de toate zilele,* în special a doua jumătate care descrie jocurile. Este o carte

foarte antrenantă. Găseşti mai multe despre relaţiile cu oamenii în cartea mea *Cum să facem faţă persoanelor toxice.*

Dacă întâlneşti în continuare oameni care te folosesc şi te abuzează, aceasta nu este o coincidentă. Cei care se folosesc de oameni şi îi abuzează se pricep foarte bine să găsească persoane de care pot profita. Pur şi simplu continuă să-i elimini din viaţa ta. Va fi înfricoşător, pentru că-ţi vor spune că eşti un ratat care are valoare doar datorită lor. Dar ridică-te la adevărata ta înălţime şi dă-i afară. Şi fii pregătit să faci asta la nesfârşit, până când, în cele din urmă, în viaţa ta va ajunge un om care nu te abuzează. Fiecare fibră a corpului tău îţi va spune să respingi oamenii care sunt buni cu tine, dar rezistă acestui impuls. De fapt, caută oameni amabili; sunt acolo, însă pur şi simplu nu ies la iveală şi nu se bagă cu forţa în viaţa ta, aşa cum fac profitorii. Trebuie să depui un strop de efort pentru a atrage oameni buni în viaţa ta, dar merită.

8. Bunătate, consecvenţă, perseverenţă şi cumpătare

Nu ştiu ce crezi tu, dar pentru mine cea mai importantă calitate pe care o poate avea cineva este bunătatea. Pot ierta tot felul de defecte dacă este vorba de un om bun. De fapt, din punctul meu de vedere, bunătatea e subestimată în societatea noastră. Frumuseţe, putere, forţă fizică, succes, bogăţie, ingeniozitate, duritate – toate aceste caracteristici sunt apreciate. Uită-te într-un ziar sau într-o revistă şi vei vedea că toate celebrităţile şi toti

› › › › liderii sunt admiraţi dacă au aceste calităţi. Dar

t t

bunătatea? Nu prea; e plictisitoare. La şcoala de business te învaţă cum să fii bun cu angajaţii? Pe naiba. Suntem noi, cetăţenii moderni, mândri de valorile noastre civilizate, mereu buni? Răspunsul e „nu”. Şi nu are nici un sens, pentru că bunătatea funcţionează. Sunt multe studii care arată că simplele gesturi amabile sunt vindecătoare în foarte mare măsură pentru cei care suferă de boli legate de stres şi la fel de multe studii care arată că bunătatea din partea managementului e mai eficientă decât asprimea sau represiunea. Presa nu prezintă des acte de bunătate, şi

această calitate e uneori şi mai puţin evidentă în materialele jurnalistice. Mulţi dintre noi tindem să ne concentrăm pe câteva aspecte înguste ale convingerilor noastre care se potrivesc viziunii noastre despre lume, în timp ce ignorăm instrucţiunile des repetate de liderii noştri spirituali, de a ne arăta iubire. Sunt puţin prea aspru? Poate, dar sper să-mi înţelegi ideea: bunătatea face lumea să evolueze.

Iertarea e cea mai dificilă formă de bunătate, dar incredibil de vindecătoare dacă reuşeşti să faci asta.

* >

Cel mai bun exemplu pe care-l ştiu este Comisia pentru Adevăr şi Reconciliere în Africa de Sud. Când partidul lui Nelson Mandela a preluat puterea de la guvernul minoritar alb, ar fi putut să pornească o campanie de răzbunare faţă de cei care îi persecutaseră. Nu au făcut asta, în schimb i-au invitat pe cei care făcuseră lucruri rele cât au fost la putere să-şi recunoască vinovăţia, apoi criminalii au fost iertaţi, chiar şi autorii unor fapte cu adevărat oribile. Aşa că rănile interrasiale au început să se vindece. Asta a însemnat pentru mine bunătatea şi înţelepciunea care străluceşte de-a lungul timpului. Totuşi, a necesitat mărturisirea vinovăţiei. Ce se întâmplă dacă nu există o astfel de mărturisire? Dacă acela care te-a rănit pe tine sau pe o persoană iubită nu a recunoscut vreodată că a făcut ceva rău? Pentru mine, asta e cea mai grea provocare pe care ţi-o poate oferi viaţa. Ştiu ce aş vrea să fac, anume să pot ierta pe toată lumea, dar este foarte greu. Cei care cunosc Biblia ştiu că Hristos i-a putut ierta pe cei care l-au tintuit de

un lemn. Nu multi ar reuşi asta, dar am întâlnit persoane care au reuşit să ierte după ce au fost supuse unor lucruri îngrozitoare şi am remarcat că iertarea le-a ridicat o povară grea de pe umeri.

Acum câţiva ani, un rasist a intrat într-o biserică din oraşul meu, Charleston, Carolina de Sud, frecventată în mare parte de o congregaţie afro- americană, şi i-a împuşcat mortal pe câţiva dintre oamenii de-acolo, neavând alt motiv decât rasa lor. Mai multi dintre membrii familiilor celor decedaţi şi-au exprimat iertarea faţă de ucigaş. Bunătatea extraordinară a acestor cuvine a unit comunitatea, pe albi şi pe negri, într-un fel pe care era minunat să- 1 observi.

Nu îţi pot oferi un algoritm pentru a ajunge la iertare, dar, dacă eşti religios, rugăciunea ar putea să ajute şi, după cum voi explica în capitolul următor, la fel pot face şi exerciţiile de mindfulness, încearcă, pentru că e un proces vindecător.

Pentru că bunătatea este foarte eficientă când e dăruită altora, nu e surprinzător că bunătatea faţă de sine e o piatră de temelie a rezistenţei. Dar e dificil s- o practici pentru că se împotriveşte faţă de tot ce am fost învăţaţi. Dacă cineva îţi spune că eşti plin de dragoste de sine, nu te complimentează. Totuşi, cu siguranţă nu e nimic greşit în a te trata ca pe o persoană iubită, atât timp cât iubeşti şi alte persoane. Nu vreau să zic să te iubeşti pe tine în defavoarea altora, ci să te tratezi cu dragoste ca să poţi avea mai multă putere să oferi şi altora dragoste. Acesta este unul dintre acele subiecte care necesită echilibru: echilibru între

a-ţi păsa de tine şi a-ţi păsa de alţii. Ignoră prima parte şi nu vei mai rămâne cu nimic pentru cea din urmă.

Poate că-ţi petreci tot timpul îngrijindu-te de nevoile uneia sau mai multor persoane pentru că te temi de dezaprobarea lor. Dar, dacă singura modalitate de a obţine aprobarea cuiva este să te porţi ca un servitor, poate că nu merită efortul. Altfel spus, singura modalitate de a afla dacă unei persoane îi pasă cu adevărat de tine e să nu-i mai dai totul şi, în schimb, să cauţi o relaţie echilibrată,

' > >

Dar tu eşti cel de care sunt cel mai preocupat. Alţii te pot răni, dar persoana care te răneşte cel mai mult eşti tu însuţi. Asta trebuie să înceteze, Bullyingul este greşit, chiar dacă singura persoană pe care o agresezi eşti chiar tu. Să te critici de fiecare dată când faci vreo eroare sau dai greş înseamnă bullying. Nu recomand un tratament special pentru tine aici, doar *consecvenţă.* Mă refer în principal la consecvenţa în legătură cu modul în care te tratezi pe tine faţă de felul în care-i tratezi pe ceilalţi. Dar mă refer şi la modul în care te tratezi în momente sau în situaţii diferite. E uşor să te feliciţi când ai succes sau când înregistrezi o reuşită. Spune însă mult mai mult dacă te tratezi cu compasiune şi respect când faci o greşeală. în acest context, încearcă să reduci cantitatea de vorbe grele pe care ţi le arunci. „O, prostule, cum ai putut s-o dai în bară?” ar putea părea o admonestare inofensivă, dar ai vorbi cu altcineva aşa? Nu? Prea lipsit de respect, prea crud? Atunci nu e bine nici pentru tine. Ţine minte, *pedeapsa nu*

funcţionează, şi să vorbeşti dur cu tine însuţi este o pedeapsă. în schimb, dacă ai fost în mod deliberat crud, nepăsător, egoist, lacom sau leneş, e adecvată o minimă autocritică, dar aceasta trebuie să fie proporţională cu greşeala, nicidecum excesivă şi nu într-un grad care să-ţi rănească încrederea sau stima de sine. Scopul reflecţiei critice este acela de a învăţa, pentru a evita viitoare greşeli de acelaşi fel. Nu vei învăţa nimic dacă te flagelezi. Chiar şi autocritica trebuie făcută cu bunătate. Si aminteşte-ţi că viaţa nu este un joc al perfecţiunii, încearcă să fii bun în mare parte, nu perfect; perfect nu e viabil.

Această dispoziţie caritabilă faţă de tine însuţi este o cheie către perseverenţă. Poţi continua dacă nu te simţi înfrânt şi umilit de neajunsurile tale. Indiferent de domeniul de activitate în care mă implic, aş prefera să am alături pe cineva care a făcut greşeli, le-a recunoscut şi a învăţat din ele decât pe cineva extrem de talentat, care a trecut cu brio prin toate provocările anterioare fără să transpire. Din experienţa mea, munca persistentă are câştig de cauză, în cele din urmă, în faţa cuiva care se dă în spectacol. Evitând cicatricile emoţionale care provin din autocritica excesivă, obţii capacitatea de a depune efort pentru a depăşi dificultăţi.

Cealaltă cheie a persistenţei este onestitatea. Când nu-ţi atingi obiectivul sau te simţi umilit, nu te preface că nu-ţi pasă, în special faţă de tine. Ştiu de ce o faci; pentru a te proteja pe tine şi pentru a-ţi proteja sentimentele. Dar negarea faptului că efortul tău a contat duce la detaşare. Pierzi din vedere faptul că a meritat.

Dacă nu contează, ai putea la fel de bine să renunţi. Aşa apare un alt proiect abandonat, o altă şansă ratată. în schimb, recunoaşte obstacolul drept ceea ce a fost: o piedică temporară. Sigur, poţi fi dezamăgit, dar dă-ţi seama că, dacă continui şi te tratezi cu bunătate şi respect pe parcurs, vei ajunge acolo până la urmă. Desigur, acest lucru presupune că obiectivele tale au fost, de la bun început, realiste. Dacă ai început să te îndoieşti de asta, vorbeşte cu un prieten în care ai încredere şi vezi dacă ceea ce încercai era rezonabil şi realizabil,

îmi cer scuze celor pe care sportul îi plictiseşte, dar cred că unele dintre aceste principii apar foarte clar în competiţiile sportive de top. Voi reveni cu mai multe exemple mai târziu, dar voi da unul acum. Mă uitam la un meci test de cricket la Lord’s, între Anglia şi Australia, cu o prietenă care nu se uită des la cricket. Asta era acum 20 şi ceva de ani, când Australia era pe cale să devină echipa care domina cricketul mondial. în acea zi, era rândul lor să lovească şi-i băteau pe englezi, ca de obicei. Prietena meu a făcut un comentariu despre jucătorii Angliei, care m-a făcut să mă opresc puţin: „Nu par să-şi dea silinţa", a spus ea, „Uite, tipul acela nici măcar nu aleargă după minge ca şi cum i-ar păsa." Avea dreptate. Echipa Angliei se plimba pe teren de parcă ar fi jucat un meci cu familia pe plajă. De ce? Pentru că ştiau că Australia este echipa mai bună şi probabil va câştiga. în loc să dea tot ce pot şi să fie umiliţi de faptul că erau echipa mai slabă, ei şi-au protejat orgoliul, pretinzând că rezultatul nu contează. Au pierdut seria cu 5-0, dacă-mi

aduc bine aminte. Compară asta cu atitudinea aceleiaşi echipe australiene când a pierdut în India, la scurt timp după aceea. Căpitanului lor i s-a cerut să comenteze după înfrângerea lor. Nu era dezamăgit, dar a recunoscut că echipa lui a pierdut în faţa echipei mai bune în acele condiţii. „Totuşi, să-ţi spun ceva, frate”, a conchis el, „vom învăţa din asta şi ne vom întoarce mai puternici.” Şi chiar asta au făcut, şi au fost în curând recunoscuţi drept una dintre cele mai bune echipe care au practicat vreodată acest sport. Să înveţi şi să devii mai puternic recunoscându-ţi neajunsurile fără a fi dramatic: acesta e cel mai sigur mod de a deveni mai bun şi mai puternic.

Acum, în privinţa cumpătării. Din experienţa mea, cei mai mulţi care suferă de boli legate de stres sunt oameni amabili, oneşti şi generoşi, cei mai buni dintre noi. Ne oferă atât de mult pentru că aşa simt că ar trebui. Lipsiţi de o stimă de sine solidă, ei caută să-şi infirme propria ipoteză a lipsei lor de valoare, dând atât de mult celorlalţi în speranţa că vor câştiga aprobarea lor. Problema e că, aşa cum am văzut deja, vor ajunge să fie înconjuraţi de profitori. în afară de asta, acest efort duce inevitabil la deziluzii şi la extenuare. Nu poţi să oferi totul oricui, tot timpul; nu suntem construiţi pentru asta. în plus, e inutil să impresionezi lumea. E posibil să te simţi mai puţin prost faţă de propria persoană o vreme, dar acest beneficiu nu durează mult. Nici măcar dacă persoana impresionată e şeful tău. Munceşte cât de bine poţi în mod constant, iar recompensele şi recunoaşterea vor veni până la urmă – nu imediat când meriţi, dar, dacă eşti

consecvent, vei avea parte de ele. Ai nevoie de aprobarea unei singure persoane, şi aceea eşti tu. Dacă poţi admite că efortul tău merită osteneala, chiar dacă nu dă roade încă şi chiar dacă nu e recunoscut de nimeni altcineva, vei ajunge, în cele din urmă, într-un punct bun. Poate nu acolo unde plănuiai, dar într-un loc care a meritat eforturile tale. Dacă vrei să realizezi cât mai multe lucruri, menţine un ritm cumpătat. Alergătorul care termină primul kilometru dintr-un maraton în patru minute nu va câştiga cursa. Iar viaţa este un maraton, nu un sprint,

OK, o să-mi permit să fiu puţin arogant. Cred că mă vei ierta pentru asta (poţi să încerci şi tu din când în când). Când aveam opt ani, eram înnebunit după cricket. îmi doream să fiu Ken Barrington (cel mai bun jucător la bătaie al epocii sale şi un om amabil şi modest), M-am dus la cât de multe antrenamente am putut şi am exersat destul de mult. N-am ajuns niciodată între primii 11 jucători ai şcolii. Mulţi ani mai târziu, ca adult, m-am uitat prin actele răposatului meu tată şi am găsit fişa mea şcolară de la acea vârstă, scrisă de şeful catedrei de sport. Acolo scria: „Tim este cel mai dedicat elev pe care l-am întâlnit vreodată. Din păcate, îi lipseşte, în mod regretabil, talentul," Peste raport, tata scrisese: „Nu-i arăta lui Tim". Tata era un om tare bun. Dar nu am renunţat. Am trecut cu chiu, cu vai, prin diferitele niveluri ale cricketului şcolar cu un succes limitat, pe care, ştiind să-mi apreciez realist limitele, l-am acceptat destul de uşor. Am găsit, în cele din urmă, o tehnică de la bowling care mi-a permis să generez mult efect lateral. Asta

mi-a adus un succes surprinzător timp de câţiva ani, iar în cele din urmă am devenit căpitanul echipei mele universitare de bowling. Ideea acestei poveşti este că talentul te duce departe. Dar numai dacă eşti consecvent, de obicei, vei reuşi cu adevărat. Atât timp cât nu-ţi stai în cale, încercând să obţii prea mult prea devreme sau descurajându-te pe parcurs, încet şi constant, mergi tot înainte. Acceptă loviturile şi obstacolele. învaţă din greşelile tale şi continuă, mai ales când lucrurile nu merg aşa cum vrei.

Am insistat destul de mult asupra acestui punct. Regândeşte-ţi strategia de viaţă. Ai grijă de tine. Astfel vei obţine mai mult, indiferent de cât de lipsit de valoare te crezi.

Nu ştiu dacă ai citit vreodată vreuna din cărţile lui Bill Bryson. Este unul dintre autorii mei preferaţi, datorită observaţiilor sale tăioase şi a spiritului său şi mai tăios, care mă fac să râd mult. El este opusul meu, fiind american care a emigrat în Marea Britanie, şi are multe de spus despre ţara sa adoptivă. îl enervează magazinele din frumoasele sate englezeşti, care au exclusiv prosoape, căni şi bucăţi mici de lemn cu mesaje motivaţionale pe ele. Le vede ca pe o pierdere enervantă de timp. Acesta este unul dintre puţinele subiecte asupra cărora nu sunt de acord cu el. Alege mesajele potrivite şi uită- te la ele în mod regulat, mai ales atunci când nu eşti în apele tale. încearcă „Viaţa este un maraton, nu un sprint", „Mai binele este duşmanul binelui", „Poartă- te cu tine însuti asa cum te porti cu ceilalţi" sau oricare alt memento de care ai nevoie.

9. Tehnici şi tratamente

Dacă te confrunţi cu depresie severă, anxietate sau orice altă afecţiune legată de stres, te rog să vizitezi medicul de familie, să fii sincer în legătură cu problema ta şi să-i ceri o trimitere pentru terapie. Funcţionează. în acest capitol voi prezenta câteva dintre tratamentele disponibile şi câteva abilităţi utile. Chiar dacă nu ai nevoie de tratament în sensul clasic al cuvântului, ceea ce voi descrie te poate ajuta să schimbi modul în care gândeşti şi acţionezi. Schimbarea poate fi lucrul de care ai nevoie chiar acum. Dacă viaţa ta nu se îndreaptă în vreo direcţie clară, întoarce-te şi urmează altă cale. Acestea fiind spuse, nu te aştepta la rezultate instantanee de la ceea ce urmează să explic. Va trebui să te ţii de asta, iar dacă vei reuşi, aceste tehnici şi tratamente îţi pot îmbunătăţi enorm viata.

Relaxare

Exerciţiile de relaxare pot fi extrem de eficiente pentru creşterea rezistenţei dacă perseverezi în practicarea lor, permiţându-ţi să-ţi reduci gradul de stimulare în mediile solicitante la un nivel la care poţi funcţiona optim. O minte limpede este esenţială în mijlocul bătăliei, iar cunoştinţele în legătură cu relaxarea îţi pot oferi asta, indiferent de obstacolul pe care-l înfrunţi. Următorul exerciţiu a apărut în mai multe dintre cărţile mele anterioare, aşa că

este posibil să fii deja familiarizat cu el. Există multe variaţii pe această temă, iar ideea e s-o găseşti pe cea care funcţionează cel mai bine pentru tine. Există mai multe exerciţii de relaxare disponibile sub formă de aplicaţii, fişiere audio sau alte formate în mediul audio. Caută pe Amazon sau pe App Store, dacă asta îţi convine mai mult. Unii oameni beneficiază de pe urma tehnicilor de yoga sau de meditaţie transcendentală învăţate în cadrul unui grup. Alţii consideră că aplicarea unui set de instrucţiuni scrise este mai utilă, permiţându-le să facă exerciţiul în ritmul lor, cu propriile imagini mintale. Ceea ce urmează este doar un exemplu de o astfel de tehnică, dar pe care mulţi dintre pacienţii mei l-au găsit util.

Indiferent de modalitatea pe care ai alege-o să înveţi tehnica, este nevoie de multă practică. Acesta e adevărul: exerciţiile de relaxare sunt o pierdere totală de timp *la început.* De fapt, ele te pot face să te simţi mai rău iniţial, pentru că nu funcţionează imediat, ceea ce te poate descuraja. A depune eforturi şi a simţi că nu reuşeşti sunt nişte aspecte care te doboară, deşi sper că asta se va întâmpla din ce în ce mai puţin până ce termini cartea asta.

Dar te rog să perseverezi, pentru că atunci când vei stăpâni exerciţiul vei descoperi că-ţi poate schimba viaţa. O faci nu pentru beneficiile imediate, ci ca o investiţie pentru viitor. Persoanele care beneficiază cel mai mult de pe urma exerciţiilor de relaxare sunt cele care le pun în fruntea listei lor de priorităţi şi exersează o jumătate de oră în fiecare zi, indiferent cât de ocupate sau de stresate ar fi. Dacă auzi că un asteroid îţi va face oraşul să se

vaporizeze în 24 de ore, ia-o la goană, dar numai după ce ai făcut exerciţiul de relaxare pentru ziua respectivă.

Privind înapoi, pot spune că am făcut acest exerciţiu de relaxare zilnic timp de aproximativ trei ani, când eram la facultatea de medicină şi la începutul carierei mele medicale, nu pentru că anxietatea mea atinsese niveluri mari, ci pentru că mi-am dat seama că am nevoie de o modalitate de a trece peste examenele finale extrem de dificile şi peste practica de stagiar (primul an de practică medicală, pe care mulţi îl consideră înspăimântător). Mi-a luat aproximativ o lună de practică zilnică pentru a găsi sensul exerciţiului, şi numai când oricum mă simţeam destul de calm. Au trecut cel puţin trei luni până când am putut să-l folosesc în situaţii stresante, cum ar fi înainte de un examen, deoarece cel mai greu moment când poţi efectua eficient un exerciţiu de relaxare este când ai, de fapt, nevoie de el, adică atunci când stresul e foarte puternic. în aproximativ doi-trei ani am ajuns la punctul în care mă aflu acum, în care nu mai trebuie să fac exerciţiul complet pentru că, la nevoie, pot intra la comandă într-o stare de relaxare. Cred că sunt puţin mai lent, deoarece mi s-a spus că perioada medie pentru a atinge acest nivel este de aproximativ nouă luni, dar cui îi pasă? Am ajuns acolo până la urmă şi mi-am schimbat viaţa. îţi pot spune din experienţa personală că merită timpul şi efortul dedicat pentru a deveni expert într-un exerciţiu de relaxare.

Un exerciţiu de relaxare

>

Dedică 20-30 de minute acestui exerciţiu.

1. Găseşte un loc potrivit pentru a te relaxa. Un pat sau un fotoliu sunt ideale, dar merge oriunde, de preferinţă un loc liniştit şi privat. Odată ce te pricepi destul de bine la exerciţiu încât să-l găseşti util, repetă-l când ai nevoie. Până atunci, fă-l când ai timp şi când eşti suficient de calm pentru a te putea concentra asupra lui.
2. încearcă să-ţi limpezeşti mintea de gânduri cât de mult cu putinţă.

3. Respiră foarte încet şi adânc de trei ori (10-15 secunde pentru a inspira şi expira o dată).
4. Vizualizează o imagine neutră. Un exemplu poate fi numărul 1. Nu alege nici un obiect sau imagine cu semnificaţie emoţională, cum ar fi un inel, o persoană sau o bancnotă. Lasă imaginea să-ţi umple mintea. Priveşte-o cu ochii minţii, dă-i o culoare şi o textură, încearcă să o vezi în 3D; dacă este un cuvânt, repetă-l în şoaptă de mai multe ori. Continuă până când îţi umple mintea.
5. începe încet să te imaginezi într-o situaţie liniştită, paşnică şi plăcută. Acesta ar putea fi un loc preferat, o situaţie imaginară sau o scenă fericită din trecut. Fii prezent acolo şi observă senzaţiile pe care ţi le oferă toate simţurile: priveşte, simte, ascultă, miroase, gustă. Rămâi acolo o vreme.
6. Schimbă-ti încet focalizarea în asa fel încât să devii conştient de corpul tău. Observă tensiunea din orice parte a corpului. Ia pe rând fiecare grupă de muşchi şi încordează-i, apoi

relaxează-i de două sau trei ori în parte. Include degetele, mâinile, încheieturile, braţele, umerii, gâtul, faţa, pieptul, burta, fesele, coapsele, picioarele, gleznele, labele picioarelor şi degetele de la picioare. Fii conştient de senzaţia de relaxare, în contrast cu încordarea anterioară a acestor muşchi. Când procesul e complet, petrece ceva timp în această stare relaxată. Dacă nu eşti relaxat, nu-ţi face griji; doar exersezi deocamdată.

7. Dacă faci exerciţiul în timpul zilei, ridică-te încet şi mergi la treburile tale. Dacă este ora de culcare, întinde-te în pat până când adormi (asta se va întâmpla când eşti experimentat; aminteşte-ţi că, pentru început, s-ar putea să nu funcţioneze).

La pasul 5, trebuie sá subliniez că aceasta nu este o simplă vizualizare. Este o experienţă multisenzorială. Permite-mi să ilustrez ideea. Te imaginezi pe o plajă frumoasă din Caraibe. Frumos, dar nu e suficient. Din ce direcţie bate vântul? E o adiere constantă sau o rafală? Cum simţi soarele pe pielea ta şi cum se schimbă temperatura când soarele intră în nori? Cum ai descrie mirosul soarelui fierbinte la contactul cu nisipul şi al cremei tale de plajă? Nisipul este moale sau dur, neted sau vălurit? Descrie gustul băuturii tale. Cât de departe de locul unde stai începe iarba? Palmierii sunt mici, ornamentali sau înalti? Nucile de cocos sunt verzi sau maronii? Ce t
auzi? Valurile se sparg de ţărm sau susură domol? Auzi pescăruşi sau alte sunete?

Deci trebuie să fii acolo în toate sensurile. Pentru majoritatea oamenilor, este nevoie de multă practică.

Nu grăbi acest exerciţiu şi aminteşte-ţi să exersezi în fiecare zi. în cele din urmă, va funcţiona şi, atunci când va funcţiona, vei fi mult mai rezistent.

Figura 9.1

Gestionarea timpului

Mulţi dintre pacienţii mei care suferă de afecţiuni legate de stres îşi petreceau cea mai mare parte a timpului alergând în cercuri care se micşorau constant. Eşti ocupat, mai ales dacă ai un loc de muncă solicitant, copii mici, o familie pretenţioasă sau îţi lipseşte sprijinul. Dar, în general, nu aceşti factori alimentau stresul pacienţilor mei. Era faptul că fie încercau să facă imposibilul, fie încercau să facă totul deodată.

în acest context, fii conştient de factorul înmulţirii cu 3 – adică sarcina pe care intenţionezi s-o termini va dura, de obicei, de trei ori mai mult decât credeai. De când m-am pensionat, am avut timpul şi atenţia necesară să observ acest principiu în acţiune la soţia mea, care este mereu ocupată, E adevărat de

cele mai multe ori. Aşa că, dacă crezi că poţi să faci cumpărăturile, să cureţi casa, să te duci s-o ajuţi pe mama ta cu rufele, să lucrezi la declaraţia de venituri şi să pregăteşti cina, am o veste pentru tine: nu poţi. Aşa că fă o estimare aproximativă a perioadei de timp de care crezi că va fi nevoie pentru fiecare sarcină, înmulţeşte-o cu trei şi apoi fii realist în încercarea de a face ceea ce poţi în timpul pe care-l ai la dispoziţie. Stabileşte ordinea priorităţilor şi aminteşte-ţi să planifici şi timpul liber. Corpul uman nu este construit să fie mereu în mişcare. Da, ştiu, dacă eşti o mamă singură fără vreun sprijin, ai puţine ocazii să te odihneşti. Dar, dacă apare vreuna, profită de ea. Să-ţi laşi copiii în faţa televizorului suficient de mult timp ca să te poţi odihni este atât în interesul lor, cât şi al tău. Dacă ai prieteni sau familie care-ţi oferă sprijin, foloseşte-1. Şi dacă eşti căsătorită, ce rost mai are soţul dacă nu-l pui să facă unele lucruri?

		MIERCURI		VINERI	SÂMBĂTA	DUMINICA
		muncâ personală	Ĩ3 <w C • = LÛ « o a-s	trimite raportul	cum pârâturi	
MARŢI	timp liber pentru probleme			timp de		
			22 ® = ^3	călătorie		
LUNI	întâlnire administrativă		'-'o.	întâlnire cu		odihnă
		MASA DE PRÂNZ		o vL'5 * ₤)TJ O s¹?		
	» a a a				Í3	

Dar problema nu este doar efectul acestor solicitări asupra timpului tău, ci şi modul în care-l organizezi. Dacă eşti copleşit, opreşte-te, ia-ţi pauza de 30 de minute pe care nu o ai şi fă-ţi un program. Asta înseamnă să-ţi organizezi sarcinile în cel mai eficient mod posibil. Acest lucru se poate face pe loc şi poate include restul zilei în cauză, sau în avans, când poate include câteva zile sau săptămâni. Programul prezentat mai jos, în figura 9.2, este unul

săptămânal pentru un om de afaceri fără copii. Programul tău va arăta probabil foarte diferit, dar principiul este cel care contează. Să-ţi organizezi timpul astfel încât să faci consecutiv lucruri care pot fi realizate într-un singur loc şi să stabileşti perioade şi pauze pentru circumstanţe neprevăzute sunt nişte factori care îti vor îmbunătăţi viata şi îti vor reduce semnificativ nivelul de stres.

Am ajuns la acest principiu destul de târziu în cariera mea, dar, Doamne!, ce mult m-a ajutat: să conduc nişte clinici aflate una lângă cealaltă, în loc să străbat districtul în lung şi-n lat; să am mai mult timp pentru partea administrativă; să-i informez pe pacienţi că-i voi suna la sfârşitul orarului de lucru (cu excepţia urgenţelor)... Cel mai bun lucru a fost anunţul că întâlnirile au o durată de 40 de minute şi că le-am programat la 45 de minute una de alta – timp pentru a face faţă neprevăzutului fără să întârzii şi să trebuiască să am de-a face cu pacienţi nemulţumiţi care ar fi fiert de furie în sala de aşteptare. Planificarea mai bună pe zile a înjumătăţit stresul muncii mele. Gândeste-te la asta.

Rezolvarea problemelor

Aceasta este cealaltă abilitate organizatorică pe care trebuie să începi s-o dobândeşti. Dacă eşti afectat de o problemă gravă şi te simţi zdrobit sub greutatea ei, nu încerca s-o rezolvi dintr-o singură mişcare.

împarte şi organizează.

Problemele nu vin niciodată pe rând, când te simţi pregătit pentru ele, ci în momentele cele

mai inoportune şi, ca autobuzele londoneze, mai multe în acelaşi timp. Unele sunt contradictorii, aşa că rezolvarea uneia o exacerbează pe alta. întreaga situaţie pare o harababură totală, care te zăpăceşte, nimic nu mai are logică, iei fie decizii proaste, fie deloc, în timp ce refuzul şi disperarea preiau controlul. Oamenii care sunt copleşiţi tind să fie irascibili, în special faţă de cei apropiaţi, ceea ce duce la retragerea sprijinului exact când ai cea mai mare nevoie de el.

Principiul rezolvării problemelor este simplu. Ia o problemă mare sau un set de probleme şi împarte-o în bucăţi mai mici, mai uşor de gestionat. Este posibil să fi văzut următorul exemplu într-una dintre cărţile mele anterioare – cred că este unul bun pentru a ilustra principiul. Te afli într-un dezastru financiar. Problema este enormă şi imposibil de gestionat. Deci, împarte-o pe bucăţi:

1. Am depăşit limita de descoperire a contului bancar.
2. Creditorii mei încep să mă ameninţe.
3. Cheltuielile îmi depăşesc veniturile.
4. Am o mulţime de datornici care nu dau semne că vor plăti ceea ce îmi datorează.
5. Rata dobânzii este în creştere, ceea ce înseamnă că ratele mele lunare ipotecare cresc.
6. Maşina mea se învecheşte şi mă costă din ce în ce mai mult să o întreţin.
7. Mai e o lună până la Crăciun şi nu-mi permit cadouri pentru copii.

Acum ai un set definit de probleme de luat în considerare, în locul unui singur dezastru de

proporţii. Sunt legate între ele, totuşi abordează-le pe fiecare separat. Pentru fiecare problemă, gândeşte-te la câteva măsuri pe care le poţi întreprinde. Include toate ideile tale, cele bune, cele mai puţin bune şi cele care sunt aparent de-a dreptul nişte prostii (este remarcabil cât de des ideile absurde se dovedesc a fi, de fapt, sclipiri de geniu).
Iată posibilele măsuri pentru problema 1 din lista de mai sus:

- Aranjează o întâlnire cu managerul băncii pentru a solicita o creştere a limitei de descoperire a contului.
- Explică faptul că e o problemă de flux financiar şi că eşti în curs de a o rezolva. Atrage atenţia asupra faptului că acelaşi lucru s-a întâmplat în urmă cu doi ani şi că ai intrat din nou în joc în trei luni.
- Ia un împrumut pe termen scurt.
- împrumută de la prieteni/rude.
- Elimină din cheltuieli (consultă lista separată de cheltuieli).
- Ignoră problema şi speră că va dispărea.
- încearcă să obţii mai multe ore suplimentare la locul de muncă.
- Vinde casa şi mută-te într-o locuinţă mai mică.
- Caută un loc de muncă cu un salariu mai bun.
- Joacă la loterie.

Acum gândeşte-te la fiecare opţiune pe rând şi exclude-le pe cele care nu funcţionează sau care nu au şanse să funcţioneze. Vorbeşte despre ele cu cineva în care ai încredere.

Parcurge acest proces pentru fiecare dintre problemele l-7. Vei rămâne apoi cu o listă de măsuri, dintre care unele vor apărea de mai multe ori. Alcătuieşte o listă cu ele şi aranjeaz-o în ordinea priorităţilor. Acţionează pe rând, bifând fiecare măsură după ce o îndeplineşti. Fii realist în legătură cu sarcinile pe care ţi le stabileşti. Nu încerca să faci totul într-o zi. Procesul trebuie să fie de durată şi să te mobilizeze, nu epuizant şi opresiv. Acum faci tot ceea ce poţi pentru a-ţi rezolva problemele, ceea ce te poate scoate din încurcătura derutantă şi disperată în care ai fost captiv.

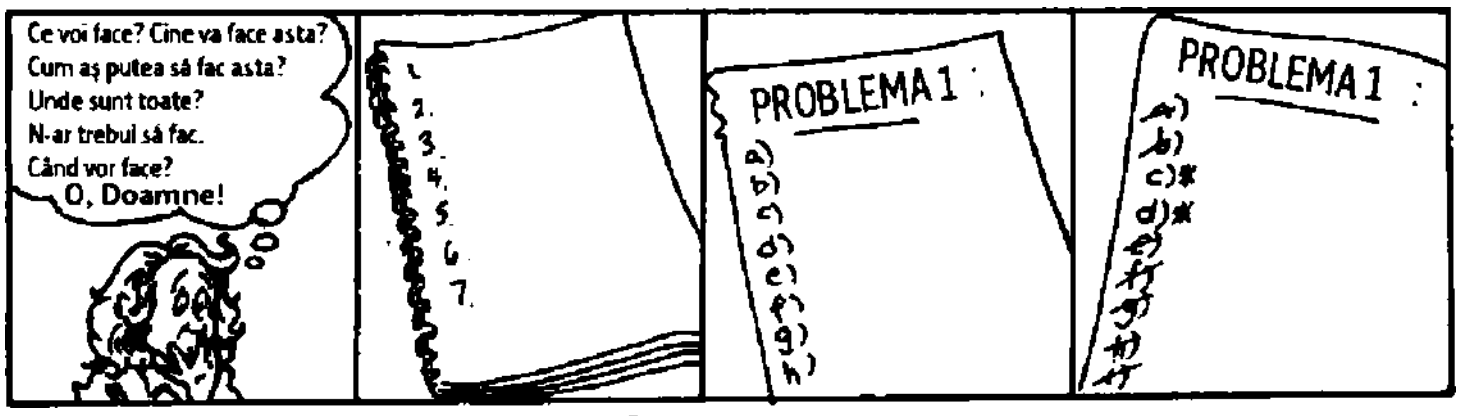


Figura 9.3

Desigur, respectarea acestei structuri nu face problemele tale să dispară peste noapte, dar îţi redă puţin control şi ajută la reducerea fricii care te-a inhibat atât de mult.

Terapie cognitiv-comportamentală (TCC)

Principiile TCC sunt esenţiale pentru rezistenţă şi pentru starea de mulţumire, astfel că le-am adus deja în discuţie de mai multe ori, dar în această secţiune voi examina mai detaliat

modul în care funcţionează TCC.

Am auzit spunându-se adesea că cheia succesului şi a rezistenţei sub presiune este gândirea pozitivă. Nu sunt de acord. Ce rost are să-ţi spui că vei reuşi când, de fapt, nu te-ai pregătit cum se cuvine şi te confrunţi cu o sarcină sau cu un adversar peste nivelul tău? Aşa ajungi la dezamăgire. Vrei să-ţi pui la încercare talentul la box împotriva campionului mondial la categoria grea? Trebuie să-ţi găseşti mai întâi un chirurg plastician bun. Nu, ai nevoie de o gândire realistă, împreună cu un grad de acceptare (voi ajunge la asta în secţiunea despre mindfulness de mai jos). Mândria excesivă nu este de folos nimănui, dar nu sunt utile nici viziunea distorsionată asupra ta, a lumii şi a viitorului sau autoevaluarea negativă a ta şi a tuturor acţiunilor tale. Aşa ajungi să eviţi unele lucruri şi să stagnezi,

TCC se referă la identificarea gândurilor care alcătuiesc triada ta cognitivă negativă (vezi Capitolul 1) şi apoi a prezumţiilor profunde care stau la baza acestor gânduri, în continuare, cu ajutorul terapeutului tău, trebuie să chestionezi aceste gânduri într-un mod structurat şi logic, punând la punct diverse experimente comportamentale pentru a testa fiecare dintre diferitele moduri de a vedea situaţia cu care te confrunţi, în cele din urmă,

> > ' trebuie să compari, tot cu ajutorul terapeutului tău, rezultatele acestor experimente cu privire la gândurile şi la presupunerile tale prealabile şi să decizi cum le poţi schimba cu ajutorul dovezilor pe care le-ai adunat. Acesta este un proces continuu, deoarece gândurile şi presupunerile noastre

negative s-au dezvoltat de-a lungul întregii vieţi şi, prin urmare, sunt greu de lăsat în urmă. Tocmai când crezi că ţi-ai adus gândurile sub control, un nou set de gânduri negative şi distructive apare de nicăieri, reflectând un set de presupuneri profunde, de care nu erai conştient anterior. Este posibil să nu fii conştient că te crezi neinteresant până când prietenul tău îţi cere să fii cavaler de onoare şi trebuie să tii un discurs. De fiecare dată când o presupunere ca aceasta este scoasă la suprafaţă, trebuie tratată în acelaşi mod structurat. Acest proces este ca şi cum ai avea de-a face cu o barcă în care se infiltrează apă. Te ocupi de o spărtură doar ca să apară alta, apoi alta. Sigilează fiecare spărtură şi, în cele din urmă, poţi naviga cu barca ta. Este vorba despre perseverenţă. Acesta este partea „cognitivă” a TCC,

Partea „comportamentală” a TCC implică să exersezi relaxarea, „să eviţi evitarea” (vezi capitolele 5 şi 6) şi alte strategii pe care le-am subliniat şi pe care le găseşti utile. Asta se bazează pe principiile „inhibiţiei reciproce” (nu poţi fi anxios şi relaxat în acelaşi timp) şi ale „desensibilizării sistematice” (rezolvarea metodică a temerilor tale cu paşi mici), pe care le-am subliniat în Capitolul 6, De asemenea, reflectă principiul conform căruia „devii cum te comporţi”, aşa că, pentru a schimba modul în care gândeşti, trebuie să-ţi schimbi mai întâi comportamentul.

Să ne uităm la un exemplu despre cum poate funcţiona TCC în practică. Să presupunem că Danny este introvertit şi singuratic, deoarece crede că orice încercare de a-şi face prieteni

sau de a găsi o iubită va eşua şi îl va umili, Terapeuta sa începe prin a explora aceste gânduri. Ea descoperă că Danny are un set de presupuneri care-i generează gândurile negative şi atitudinea retrasă:

1. Sunt urât,
2. Sunt plictisitor.
3. Sunt prost.
4. Oamenii sunt cruzi şi critici,
5. Dacă sunt respins, e un dezastru.
6. Voi fi mereu respins.
7. Alţi oameni nu sunt respinşi.

în continuare, terapeuta lui Danny îi va cere să evalueze cât de mult crede în fiecare dintre aceste ipoteze, în termeni procentuali (cât de sigur este că ipoteza este corectă):

- Sunt urât: 100%,
- Sunt plictisitor: 95%,
- Sunt prost: 90%,
- Oamenii sunt cruzi şi critici: 90%,
- Dacă sunt respins, este un dezastru: 80%,
- Voi fi întotdeauna respins: 90%,
- Alţi oameni nu sunt respinşi: 80%.

Unele dintre aceste ipoteze pot fi modificate imediat. De exemplu, „oamenii sunt cruzi şi critici”. Danny i-a spus deja terapeutei despre un incident în care a fost agresat la şcoală. Un băiat pe care nu-l cunoştea bine a intervenit confruntându-i pe bătăuşi şi a oprit incidentul pe loc. Bătăuşii erau cruzi, dar cum rămâne cu băiatul care l-a ajutat? Este posibil să mai existe şi alţi oameni generoşi? Este posibil să-i găsească? Acum suntem pe un teritoriu mult

mai productiv. Apoi vine „sunt plictisitor”. De unde ştii? Ţi se par interesanţi aceiaşi oameni ca fratelui tău? Nu? De ce? Pentru că ai interese diferite, preferinţe şi antipatii diferite? Aha, deci nu eşti plictisitor pentru toată lumea atunci, ci doar pentru cei care nu sunt ca tine şi nu-ţi împărtăşesc pasiunile. Fiecare dintre aceste ipoteze poate fi pusă la îndoială în acelaşi mod. Frumuseţea este în ochiul privitorului. Faptul că ai trecut la cinci examene GCSE înseamnă că, probabil, eşti peste medie în ceea ce priveşte inteligenţa. Orice propoziţie care conţine cuvântul „întotdeauna” este în general greşită (asta m-a învăţat un profesor care mi-a arătat cum să răspund la întrebările de la examene de tip adevărat/fals la care nu ştiam răspunsul), înţelegi ce vreau să spun. Există o mulţime de provocări cognitive care pot avea loc în timpul sesiunilor de terapie.

Dar alte presupuneri dintre acestea se vor dovedi mai persistente. Acesta este momentul în care pot fi necesare experimentele comportamentale – de exemplu, pentru ipotezele 5-7, cele care se referă la respingere. Acestea s-ar putea să nu funcţioneze în faţa discuţiilor din timpul sesiunilor de terapie; ar putea fi nevoie să fie testate în viaţa reală. Terapeuta lui Danny nu-i cere să încerce să invite o fată la o întâlnire, nu încă. Simpla ideea îl face pe Danny să intre în panică, aşa că ea îl încurajează să înceapă prin a încerca un lucru pe care îl consideră doar puţin înfricoşător: să-l întrebe pe un coleg de clasă prietenos, John, dacă vrea să iasă la o cafenea, sâmbătă, pentru a discuta despre un proiect pe care- 1 au ca

temă. Când se întâlnesc, după ce termină de discutat despre proiect, Danny îi spune lui John că-i este frică să invite o fată la o întâlnire. John este de acord că întâlnirile sunt înfricoşătoare şi-i spune lui Danny despre cum o fată de care i-a plăcut la ultima sa şcoală l-a refuzat. John îi sugerează s-o întrebe pe Sally, care face parte din echipa lor, dacă vrea să li se alăture să lucreze la proiect weekendul următor. Danny o întreabă a doua zi, dar Sally spune că are un eveniment sportiv la care va merge sâmbătă, aşa că nu poate ajunge.

La următoarea şedinţă, Danny povesteşte toate acestea terapeutei sale, care îl laudă pentru ceea ce a realizat. Faptul că Sally nu a acceptat invitaţia lui Danny de a se alătura lui şi lui John este irelevant; a pus întrebarea, ceea ce este un triumf. Acum, după ce a procesat ce s-a întâmplat, lui Danny i se cere să reevalueze probabilităţile punctelor 5-7:

♦ Dacă sunt respins, este un dezastru: 50%. (Depinde de context. De data asta a existat un motiv pentru ca Sally să nu vină, aşa că nu a fost prea umilitor.)

♦ Voi fi întotdeauna respins: 20%, (Cred în continuare că dacă sunt doar eu, nimeni nu va dori să petreacă timp cu mine, dar accept că John a făcut- o, chiar dacă doar pentru a termina proiectul.)

♦ Alte persoane nu sunt respinse: 10%. (OK, trebuie să reformulez asta, pentru că John mi-a spus despre cum a fost respins; alţi oameni nu sunt respinşi la fel de des ca mine.)

Deci, după cum poţi vedea, Danny şi

terapeuta lui mai au de lucru, dar deja presupunerile lui sunt din ce în ce mai puţin înrădăcinate. în următoarele săptămâni vor avea loc câteva experimente comportamentale mai provocatoare, din ce în ce mai solicitante. Chiar şi când lucrurile nu merg bine, acest fapt tot ajută terapiei. Viaţa nu cooperează întotdeauna cu planurile tale, dar faptul că se implică în acest proces îi va permite lui Danny să se schimbe, să gândească mai realist şi să acţioneze mai productiv.

Acesta este doar un simplu exemplu pentru a ilustra ce se poate întâmpla în cadrul TCC. Este un tratament extrem de eficient pentru o serie de tulburări psihologice şi-i poate ajuta pe oamenii fără diagnostic, dar care sunt prinşi într-o anumită rutină. Principiile TCC sunt un mod de viaţă pe care-l recomand tuturor. Nu mi-am permis niciodată să mă simt anxios, supărat, nervos sau inconfortabil fără să-mi aplic mie însumi TCC. La ce mă gândesc? Are sens? Există un mod mai realist şi mai util de a privi situaţia? Asta mă face să mă simt mai bine? Răspunsul e de obicei „da”.

Dacă îţi este sugerată TCC, acceptă. S-ar putea să rămâi uimit de rezultate. Există mai multe variante de TCC, aşa că nu-ţi face griji dacă ceea ce ţi se oferă nu se potriveşte exact cu modelul pe care l-am

descris. De exemplu, o variantă se numeşte „terapie analitică cognitivă" (TAC). Aceasta, după cum sugerează şi numele, combină TCC cu o oarecare explorare a experienţelor şi emoţiilor de la începutul vieţii tale, care te-au adus unde eşti acum. Se potriveşte unor

persoane, în special celor ale căror vulnerabilităţi au origini clare în traumele timpurii ale vieţii.

Dacă nu poţi obţine o trimitere pentru TCC în perioada următoare, încearcă să citeşti *The Feeling Good Handbook (Cum să te simţi bine)* de David Burns sau să vizitezi site-ul web moodgym.com.au.

Mindfulness (TCC bazat pe mindfulness – TCCBM)

Mindfulnessul ca tratament este o ramură a TCC şi, la fel ca TCC, este un mod de viaţă. Principiile sale sunt vechi, fiind bazate pe filosofii budiste şi pe alte filosofii orientale. A fost prezentat unui public occidental mai larg de Jon Kabat-Zinn, printre alţii. Este autorul cărţii *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să mergi, acolo eşti deja,* pe care o recomand cu căldură. El a fost inspirat, la rândul său, de opera lui Eckhart Toile, autorul bestsellerului *Puterea prezentului,* publicat pentru prima dată în 1997.

Toile este un personaj interesant. Dacă doreşti o descriere mai detaliată a modului în care a descoperit principiile despre care scrie, o vei găsi în cartea mea *Overcoming Anxiety (Cum să treci peste anxietate).* Şi mai bine, citeşte *Puterea prezentului.* Pentru scopul nostru, este suficient să spunem că Toile a învăţat printr-o experienţă dureroasă că este imposibil să fii fericit dacă nu-ţi petreci cea mai mare parte a timpului în prezent. Mai mult, el susţine că e destul de dificil să fii nefericit dacă trăieşti în prezent, cu excepţia cazului în care

suferi de o boală cronică sau de un alt fel de durere. Cea mai mare parte a suferinţei umane din comunităţile care nu sunt împovărate de sărăcie provine din îngrijorarea cu privire la trecut sau la viitor. Nu dificultăţile cu care te confrunţi sunt principala cauză a nefericirii tale, ci faptul că te învinovăţeşti că ai permis să se întâmple aşa ceva, că te critici din cauza nedreptăţii sau că te temi de unde te-ar putea duce asta în viitor. Totul este un mit, în orice caz; toţi avem memorie selectivă, iar cei care tind să aibă depresie sau anxietate înclină să-şi amintească doar ceea ce au greşit, şi nu motivele pentru care ar putea fi mândri. Iar lucrurile pentru care ne îngrijorăm se întâmplă rar. Cele mai multe nenorociri pică din cer fără avertisment. Autocritica şi grijile tale sunt nişte fantezii de care trebuie să scapi. Poţi face acest lucru dacă trăieşti cu adevărat în prezent.

Una dintre cele mai bune cărţi despre mindfulness este *Cultivarea luciditătii* de Mark Williams şi Danny Penman. Aplicaţia Headspace, disponibilă pentru dispozitivele Apple şi Android şi (la momentul scrierii) gratuită pentru primele zece zile, este bună pentru cei care preferă să asculte. Are trei meditaţii ghidate de bază şi o bibliotecă cu subiecte din care să alegi, despre stres, anxietate, dorinţe şi altele. Meditaţiile durează de la trei la peste 20 de minute, aşa că, pe măsură ce te perfecţionezi, în funcţie de cât timp ai la dispoziţie, poţi creşte timpul în care să meditezi. Mi s-a spus că şi aplicaţia Calm este foarte bună, deşi nu am folosit-o.

S-ar putea să fiu acuzat că simplific excesiv, dar pentru mine mindfulnessul are doar două

principii. Primul, pe care l-am atins deja, este să fii cu adevărat *prezent* în acest moment. Ţi-am povestit despre testul meu de mindfulness în Capitolul 1 (să fii conştient de culoarea florilor din afara biroului meu). în cazul tău, eşti cu adevărat conştient de împrejurimile tale şi de experienţa pe care ţi-o oferă chiar acum? Dacă nu, stai puţin şi priveşte şi simte-le înainte de a trece la următorul paragraf.

Al doilea principiu este să *renunţi la luptă.* Asta înseamnă să nu te mai lupţi cu trecutul, viitorul, nedreptatea, simptomele, sentimentele şi emoţiile tale, eşecurile şi imperfecţiunile tale, să nu te mai lupţi cu nimic. Pur şi simplu trăieşte. îmi place sfatul: „Nu face nimic; doar stai". A trăi viaţa pe deplin presupune să fii nemişcat suficient de mult pentru a o simţi. Mulţi dintre pacienţii mei aleargă cu un milion de kilometri pe oră, într-o mişcare perpetuă, pentru a nu trăi sau a nu simţi durere. Problema este că nu pot trăi nici bucurie. Un terapeut specializat în mindfulness te va încuraja să- ţi simţi emoţiile, nu să fugi de ele. Sentimentele incomode au un fel de a ieşi la suprafaţă, oricât de mult ai încerca să le suprimi. E mai bine să le accepţi şi chiar să le îmbrăţişezi. Aşa îşi pierd puterea, ca o fantomă pe care o întâmpini cu un zâmbet. Fantoma ale cărei lanţuri zornăie în toiul nopţii nu mai reuşeşte să fie înfricoşătoare dacă te oferi să-i lustruieşti cătuşele.

Mindfulnessul, deşi este simplu în principiu, este dificil de realizat, aşa că s-ar putea să ai nevoie de ajutor. Poţi căuta un terapeut expert în mindfulness sau un grup de mindfulness (se pare că funcţionează bine într-un cadru de grup

şi nu necesită multă interacţiune, aşa că ar trebui să fie uşor de gestionat chiar dacă suferi de anxietate socială). în orice caz, discută cu medicul de familie ca să vezi ce ar putea fi disponibil în cadrul sistemului public de sănătate.

Mindfulnessul este un instrument puternic. Un studiu recent asupra călugărilor budişti a arătat că creierul lor este modificat permanent prin practicarea meditaţiei de tip mindfulness, permiţând tiparelor undelor cerebrale, pe care majoritatea dintre noi le avem doar câteva secunde, să persiste de la câteva minute la câteva ore. Acestea sunt tiparele care apar când ai un moment de inspiraţie, un moment de claritate sau un sentiment de pace desăvârşită. Cea mai puternică formă de meditaţie care să producă această schimbare, conform acestei cercetări, implică iertarea, ceea ce nu este o surpriză având în vedere lucrurile discutate în capitolul anterior. Cei care vor să înveţe să facă asta sunt încurajaţi să înceapă să se gândească la iertarea oamenilor pe care-i iubesc, dar care au făcut ceva enervant sau supărător. Apoi trec la iertarea propriilor neajunsuri şi termină prin a medita asupra iertării faţă de cei pe care-i consideră cei mai dificili sau insuportabili. Este foarte dificil – fă o încercare. Oamenii care sunt constienti de viata lor sunt mai robuşti, mai creativi, mai productivi şi mai mulţumiţi decât noi, ceilalţi. Axa lor HHS (vezi Capitolul 1) este recalibrată în jos, ceea ce înseamnă că devin mai rezistenti în fata efectelor stresului.

La fel cum mindfulnessul s-a născut din TCC, „terapia prin acceptare şi angajament" (TAA) s-a născut din mindfulness. Punctul central este

acolo, în nume. Acceptă-ţi situaţia, simptomele şi, chiar mai mult, limitările şi dificultăţile. Nu încerca să scapi de ele; lasă-ţi sentimentele să existe. Şi fii aşa cum eşti, nu cum simţi că ar trebui să fii. Observă-ţi slăbiciunile în loc să te judeci pentru ele, şi – mai greu pentru mulţi – recunoaşte-ţi punctele forte. Uită de „de ce" şi lucrează cu ceea ce ai.

TAA ar putea fi un acronim diferit:

- Trăieşte în prezent şi acceptă-ţi reacţiile.
- Alege-ţi un scop.
- Acţionează.

Deşi sentimentele tale sunt ceea ce sunt, poţi controla modul în care reacţionezi la ele. Un terapeut care lucrează cu acest model va conveni cu tine schimbarea planului de acţiune şi te va încuraja să te dedici acestuia, indiferent de felul în care te vei simţi. Acest lucru poate fi greu, deoarece sentimentele sunt dificile, mai ales când sunt provocate de o altă persoană. „Beţele şi pietrele îmi pot rupe oasele, dar..." – aici schimb proverbul – „... cuvintele dor mult mai rău."

De aceea, e posibil să ai nevoie de un terapeut care să te ajute cu gestionarea sentimentelor dificile în timp ce urmezi planul ales. Ca şi celelalte terapii enumerate aici, TAA este puternică şi bine fundamentată. Dacă doreşti să citeşti mai multe despre asta, încearcă *Noua terapie prin acceptare şi angajament* de Steven Hayes şi Spencer Smith.

Există o mulţime de alte tratamente psihologice care te pot ajuta să faci faţă mai

bine vieţii (psihoterapia exploratorie şi consilierea de suport sunt două exemple), dar cele prezentate mai sus sunt cele despre care cred că merită să se intereseze toată lumea. Au în comun faptul că sunt un mod de viaţă. Ar putea fi un mod mai fericit şi mai eficient de a-ţi trăi viata decât felul în care ti-o trăieşti acum?

10. A eşua cu bine

Théodore Roosevelt a spus-o pe scurt:

> Nu cel care critică are vreo importanţă; nu cel care remarcă cum se împiedică un om puternic sau unde s-ar fi putut descurca mai bine autorul faptelor. Meritul îi aparţine celui care se află de fapt în arenă, a cărui faţă este plină de praf, sudoare şi sânge, celui care se străduieşte cu curaj; celui care greşeşte şi se încurcă din nou şi din nou; pentru că nu există efort fără erori şi neajunsuri; celui care se străduieşte cu adevărat să facă un lucru bun; celui care cunoaşte marele entuziasm, marele devotament, celui care se consumă pentru o cauză demnă, celui care, în cel mai bun caz, cunoaşte în cele din urmă triumful unor realizări importante şi celui care, în cel mai rău caz, dacă eşuează, măcar eşuează îndrăznind foarte mult.

Aş putea încheia cartea chiar aici, atât de bine a rezumat Teddy Roosevelt minunata putere a eşecului în urmă cu peste 100 de ani. Acest citat mi-a fost adus în atenţie de Brené Brown într-o prelegere intitulată *Fii curajos!,* pe care o poţi găsi pe Netflix sau pe YouTube. Merită văzută, iar cartea ei intitulată *Curajul de a fi vulnerabil* merită, de asemenea, citită.

Extrapolând acest citat, Brown observă că,

uneori, a câştiga o cursă înseamnă să te prezinţi şi să pierzi, mai degrabă decât să alergi, şi că, pentru a inova, trebuie să fii pregătit să eşuezi. Pentru ea, curajul şi vulnerabilitatea nu sunt opuse, ci sunt două feţe ale aceleiaşi monede. Persoana curajoasă îşi dă voie să fie vulnerabilă, în loc să se retragă la adăpost. Ea nu trebuie să pară dură, pentru că acesta este scopul doar dacă telul tău în viată este să fii admirat de oameni suficient de superficiali pentru a crede în această faţada.

Curajul înseamnă să cauţi ceva real, durabil şi valoros, şi poţi găsi asta doar afişându-ţi adevărata personalitate, fiind suficient de expus încât să te laşi rănit. Acesta este singurul mod de a avea o relaţie de succes, care merită osteneala, indiferent dacă este vorba de un prieten, partener sau soţ/soţie.

Un specialist în educaţie, sir Ken Robinson, a adăugat că, pentru a descoperi diverse lucruri, pentru a deveni mai înţelept şi pentru a crea ceva original, trebuie să fii pregătit să greşeşti. Sunt de acord. Fii atent la oricine este prea sigur de un anumit lucru, mai ales dacă judecă pe cineva care nu-i împărtăşeşte convingerile. Există posibilitatea să nu se fi gândit niciodată suficient de profund sau să nu-şi fi permis să fie vreodată suficient de vulnerabil pentru a învăţa ceva real din viaţa sa, în momentele mele de narcisism îmi imaginez că următoarea regulă este numită „legea lui Cantopher”: „Gradul de siguranţă al unei persoane este invers proporţional cu înţelepciunea sa”. Evită oamenii care sunt prea siguri de anumite

lucruri. Şi dacă eşti tentat să ripostezi: „Ah, dar atunci, dacă eşti sigur de legea lui Cantopher, trebuie să fii prost!”, atunci eşti un „ştie- tot” – consultă citatul de la începutul acestui capitol.

Cu toţii cunoaştem oameni cărora le place să-i umilească pe alţii. Cei mai răi sunt trolii care-i batjocoresc pe alţii din spatele anonimatului oferit de reţelele de socializare şi de internet. Dacă cineva îţi aruncă o pungă cu excremente, dă-te la o parte, nu prinde punga. Twitter şi alte reţele de socializare conţin o mulţime de excremente verbale. Nu citesc recenziile de pe Amazon ale cărţilor mele, pentru că, aşa cum spune Brown, „Dacă nu eşti în arenă eşuând şi mâncând bătaie în mod regulat, nu sunt interesat de feedbackul tău”. Ei bine, le citesc câteodată, dar sunt selectiv cu privire la părerile pe care le iau în considerare. Te sfătuiesc să fii foarte selectiv cu părerile de care ţii cont. Primeşte feedback numai de la cei care te iubesc şi cărora le pasă de tine sau de la cei în care ai încredere şi pe care îi respecţi, nu de la cei care critică totul în mod obişnuit sau care sunt linguşitori.

A-ţi permite să eşuezi este singurul mod pe care-l cunosc de a supravieţui intact bătăliei emoţionale pe care o duci cu viata. A-i lăsa şi pe alţii să eşueze este cea mai mare dovadă de bunăvoinţă pe care le-o poţi oferi. Asta şi dacă nu sunt oameni buni după standardele tale, dacă nu sunt corecţi sau înţelepţi sau suficient de amabili. Spune-le oamenilor doar ceea ce te întreabă sau ceea ce eşti destul de sigur că- i va ajuta. Eşti sigur că acea „critică constructivă” pe care i-o aduci Taniei este cu

adevărat menită s-o ajute? Sau o faci pentru că aşa te simţi mai bine, mai înţelept, mai puternic? înainte de a oferi feedback nesolicitat, trebuie să faci o evaluare destul de raţională şi să vezi nu doar dacă ai dreptate, ci şi dacă destinatarul cuvintelor tale are puterea sufletească de a fi ajutat, nu doar rănit de ele. Hei, uite, nici unul dintre noi nu este perfect; toţi putem fi irascibili şi răi uneori. Dar, când se întâmplă asta, spune lucrurilor pe nume şi nu pretinde că intenţia ta este onorabilă.

Dacă urmezi acest sfat poţi să ajungi să-ţi suprimi nişte resentimente. Nici asta nu e bine. Nu fierbe în sinea ta; nu e bine pentru tine. Deci ce ai de făcut cu sentimentele tale? Cred că poţi folosi principiile TCC aici (vezi Capitolul 9). Faptul că fierbi în interior se bazează pe o presupunere falsă: oamenii ar trebui să fie buni, corecţi şi să-mi semene. De ce? Cine spune că lumea ar trebui să fie populată doar de oameni pe care-i găseşti simpatici? Nu da vina pe bigoţi pentru că sunt bigoţi sau pe bătăuşi pentru că îi hărţuiesc pe alţii. Ei sunt cine sunt şi se vor schimba doar dacă aleg asta. Este treaba *ta* să-i eviţi sau să stabileşti limite eficiente împotriva exceselor lor. Aşa cum spune Max Ehrmann în frumosul său poem în proză „Desiderata”: „Evită persoanele agresive, acestea sunt supărătoare pentru spirit”.

Nu spun că a fi o persoană bună nu contează. Contează – cel puţin pentru mine. Fii o persoană cât se poate de bună, atât cu tine, cât şi cu alţii. Cel mai ferm mod în care poţi face asta este să fii un profesor bun şi plin de compasiune. Nu contrazic ceea ce am spus mai

devreme despre faptul că ar trebui să le răspunzi oamenilor doar când eşti întrebat. Dar în viaţă este vorba despre învăţare, dacă vrei, şi tot ceea ce faci şi spui este o experienţă de învăţare pentru tine şi pentru cei din jur. Aşa cum am explicat la începutul cărţii, profesorii furioşi, sadici şi hărţuitori sunt, în cel mai bun caz, ineficienţi şi, în cel mai rău caz, pot provoca daune pe termen lung. Profesorii calzi, încurajatori, plini de compasiune, iertători, pasionaţi şi consecvenţi sunt extrem de puternici prin binele pe care-l pot face şi prin înţelepciunea pe care o pot dărui elevilor lor.

Aşa că fii un profesor bun, mai întâi pentru tine, apoi şi pentru ceilalţi, în timp ce se împiedică parcurgând viaţa şi încercând să înveţe din greşelile lor şi din greşelile tale. Aşa îmbunătăţeşti rezistenţa, nu fiind dur, crud sau insensibil, ci fiind blând şi bun cu ceilalţi şi cu tine însuţi, în timp ce treci prin procesul de învăţare care durează toată viaţa. Cât de interesantă poate fi viaţa când nu există frica de eşec! Personal, urăsc frica. Elimină bucuria din tot ceea ce faci şi e ineficientă. Nu vorbesc despre frica de un pericol concret din faţa ta. Dacă cineva te ameninţă cu pistolul, e o idee bună să-ţi fie frică. Dar teama de a da greş, de a „mă autodezamăgi”, de a fi criticat de tine însuţi sau de alţii? Este doar o pierdere de timp lipsită de logică.

Există anumite momente şi situaţii în care acest lucru este atât dificil, cât şi deosebit de important. Orice apariţie publică sau prestaţie, orice sarcină la locul de muncă, orice efort de a obţine aprobarea unui om pe care-l preţuieşti,

orice concurs sportiv al cărui rezultat contează pentru tine sau orice efort de a-ţi ajuta sau de a-ţi proteja copiii intră în această categorie. Cea mai bună performanţă a ta vine dintr- o pregătire foarte bună, care implică mult exerciţiu, dar apoi trebuie să acţionezi ca şi cum rezultatul nu ar conta. Fred Couples a devenit un jucător de golf mai bun autoconvingându-se că nu-i pasă dacă lovitura sa a ajuns sau nu la ţintă, ci doar dacă a lovit mingea. Tenismanul Mark Cox, colaborator al echipei care a dezvoltat abordarea „Inner Game" (jocul interior) a sportului, a descoperit că, lovind o minge în vecinătatea vagă a „T"- ului de pe partea cealaltă a fileului, dar încercând să *nu* lovească „T"- ul însuşi, a înjumătăţit distanţa medie cu care mingea rata acest semn, faţă de încercările efective de a nimeri. Prin urmare, trecerea prin etapele necesare, şi *nu* încercarea de a obţine rezultatul dorit, îţi aduce *mai degrabă* reuşita. Chiar dacă nu îţi atingi obiectivul, trebuie să-ţi tratezi eşecul ca pe o sursă de informaţii şi de putere pentru a-ţi spori şansele de a ajunge unde vrei data viitoare.

Deci du-te şi găseşte nişte lucruri la care e posibil să eşuezi. Astea sunt lucrurile care merită cu t
adevărat să fie făcute. Distrează-te şi fii generos când nu câştigi.

Dacă vrei să devii mai bun ca antrenor, şef, lider, prieten sau membru de nădejde al familiei, aminteşte-ţi că rolul tău cel mai important nu este să-i îndemni pe ceilalţi spre succes, ci să dezvălui puterea minunată pe care o are eşecul când este tratat corespunzător.

Rezistenţa vine din reducerea daunelor pe care ţi le provoci ţie şi altora, cele mai severe provenind din criticile excesive. Concentrează-te pe bunătate şi recompensă, nu pe ameninţări sau pedepse; pe consecvenţă şi gestionarea atentă a schimbării, nu pe schimbare de dragul schimbării; pe insuflarea şi aplicarea valorilor împărtăşite reciproc, nu pe nişte ordine aplicate din exterior.

Şi fii acel „om puternic care se împiedică”. După cum încheie Roosevelt citatul cu care am început acest capitol: „Locul său nu va fi niciodată lângă acele suflete reci şi timide care nu cunosc nici victoria, nici înfrângerea”.

CONCLUZIE

OK, am de făcut o mărturisire. Mai ţii minte cum, în Introducere, mă dădeam mare că eu ştiu să pierd atât de bine? Nu este complet adevărat. Credeam că e, dar soţia mea a remarcat că, atunci când m-a bătut recent la scrabble, am răsturnat tabla de joc (ups!) şi am pretins că lipsesc litere. Ea crede că e foarte amuzant că scriu o carte despre cum să eşuezi cu succes, deoarece, în opinia ei, sunt pe locul 3 000 000 în topul americanilor care se pricep la asta. Am căzut totuşi de acord că încerc să mă perfecţionez şi că, probabil, efortul depus a dat roade. Când ratez o lovitură uşoară la golf, înjurăturile mele sunt mai scurte, mai calme şi mai puţin jignitoare decât erau înainte, în orice caz, nu vrei să primeşti sfaturi de la experţii care navighează liniştiţi prin viaţă fără să transpire, ci de la un om care-şi dă silinţa, care învaţă din greşelile sale. Asta îmi spun mie, cel puţin.

Oricare ar fi defectele mele, încerc să învăţ de la alţii care fac ce trebuie. Cei mai buni, din experienţa mea, sunt alcoolicii în recuperare. Vai, ce poveşti aş putea spune... dar nu asta e ideea. Cu toţii am făcut lucruri de care ne este ruşine. Dependenţii, inclusiv alcoolicii, au făcut mai multe decât majoritatea. Dar mulţi dintre cei reabilitaţi au parcurs paşii de recuperare AA, care le oferă un grad de autocunoaştere şi de onestitate pe care cei mai mulţi dintre noi nu-l vom atinge niciodată. Odată cu acestea

vine liniştea. Caută un alcoolic care s-a t recuperat şi petrece ceva timp vorbind cu el. Vei înţelege ce vreau să spun. Dacă nu cunoşti nici unul, petrece timp cu orice persoană cunoscută care a dobândit seninătatea – cineva care nu se agită, nu poartă pică, nu bârfeşte sau nu se enervează, dar care acceptă oamenii şi viaţa aşa cum sunt. Un prieten de-ai mei, comentând despre unele dintre personajele dificile de la clubul nostru de golf, mi-a spus zilele trecute: „Oamenii sunt ceea ce sunt şi nu este treaba noastră să-i schimbăm”. Fix asa e.

Aşa că, deşi nu mă pricep să eşuez atât de bine pe cât mi-aş dori sau pe cât credeam că mă pricep, îmi dau toată silinţa. învăţ pe măsură ce înaintez. Şi asta e ideea, nu-i aşa? S-ar putea să-ţi dai ochii peste cap când îţi spun c-o să vorbesc despre scopul vieţii, dar asta va fi ultima mea carte, cel puţin de acest gen, şi dacă nu poţi fi filosof la sfârşitul ultimei tale cărţi, atunci când mai poţi? Voi modifica puţin Declaraţia de Independenţă a Statelor Unite şi-ţi voi spune că, pentru mine, în viaţă este vorba despre dragoste, învăţătură şi căutarea onestităţii. în cel mai bun caz, este vorba despre o combinaţie a tuturor celor trei: să înveţi să fii mai iubitor fată de ceilalţi învăţând să te iubeşti pe tine însuţi, în ciuda defectelor tale, şi să fii sincer cu ceilalţi, precum şi cu tine însuţi, deoarece odată cu iubirea necondiţionată vine şi t f capacitatea de a fi sincer fără să răneşti pe nimeni. Aşa că, deşi a murit cu aproape jumătate de secol în urmă, încă încerc să-l iubesc pe bătrânul profesor de matematică din introducere, care m-a terorizat când eram

copil. Cred că încerca să facă tot ce-i stătea în putinţă cu resursele sale emoţionale foarte limitate. Sunt departe de a-l iubi pe Donald Trump sau pe susţinătorii săi, dar încerc. Viaţa este un proces continuu. Poţi avea propriile păreri despre scopurile vieţii tale. Dacă nu ai, gândeşte-te la ele şi apoi urmează-le fără teamă. Drumul este cel care face viaţa să merite trăită, nu atingerea perfecţiunii.

Ei bine, la revedere, dragă cititorule! Dacă ai citit ceva din ce-am scris, sper că te-a ajutat puţin. Dacă nu, nu renunţa. Continuă să cauţi ceea ce te face fericit şi ţine-ţi capul deasupra apei prin valurile agitate ale vieţii. Totul se află acolo. Du-te şi fă greşeli, iartă-te, învaţă din ele şi continuă să priveşti înainte. Dacă faci asta, sunt încrezător că vei găsi ceea ce cauţi, inclusiv cea mai impalpabilă calitate a vieţii: bucuria. îti doresc o viată fericită, distractivă şi interesantă, plină de eşec, succes, înfrângere şi victorie!

LECTURI SUPLIMENTARE

Aceasta e o listă de cărţi, site-uri şi programe TV pe care le-am menţionat în text. Nu trebuie să le citeşti t t sau să te uiţi la toate, evident, deşi toate merită efortul.

Cărţi >

Bastian, Brock, *The Other Side of Happiness: Embracing a More Fearless Approach to Living,* Penguin, 2018.

Berne, Eric, *Jocurile noastre de toate zilele,* trad. O ana Munteanu, Trei, 2017.

Brown, Brené, *Curajul de a fi vulnerabil,* trad. Liviu Dascălu şi Cristina Rusu, Curtea Veche, 2016.

Bryson, Bill, *însemnări de pe o insulă mică,* trad. Anacaona Mîndrilă-Sonetto, Polirom, 2017.

Burns, David, *The Feeling Good Handbook,* Plume Books, 1999.

Cantopher, Tim, *Overcoming Anxiety – Without Fighting Tt,* Sheldon Press, 2019.

Cantopher, Tim, *Cum să facem faţă persoanelor toxice,* trad. Andreea Rosemarie Lutic, Litera, 2019.

Frankl, Viktor, *Omul în căutarea sensului vieţii,* trad. Florin Tudose, Vellant, 2018.

Hayes, Steven şi Smith, Spencer, *Get Out of*

Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy, New Harbinger Publications, 2005.

Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să mergi, acolo eşti deja,* trad. Marilena Constantinescu, Herald, 2020.

Rotella, Bob, *Golf is Not a Game of Perfect,* Simon & Schuster, 2007.

Tolle, Eckhart, *Puterea Prezentului,* trad. Alexandra Borş, Curtea Veche, 2016.

Twenge, Jean, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood,* Atria Books, 2017.

Westover, Tara, *învăţare. Memorii,* trad. Paul Slayer Grigoriu, Publica, 2019.

Williams, Mark şi Penman, Danny, *Cultivarea luciditătii. Un ghid practic pentru atingerea stării de pace interioară într-o lume tot mai agitată,* trad. Cristian Hanu, Adevăr Divin, 2015.

Site-uri

TCC

www.moodym.com.au

Aplicaţii de mindfulness

www.headspace.com www.calm.com

Documentar Netflix

Brown, Brene, FZZ *curajos!,* 2019.